One Life's
Journey

一生的旅程

班迪達西亞多|傳記

◆ 超凡的人是如何善塑的。

◆ 最高的樹，接住最強的風。

◆ 西亞多說：「我相信我的力量。」

作者◎達瑪聶久 | 譯者◎溫宗堃．何孟玲



網路版

一生的旅程

班迪達西亞多/傳記

達瑪聶久 著

U Sumanasiri & DawVjirañānī 英譯

溫宗堃 何孟玲 中譯

佛陀原始正法中心
Buddha Mūla Sāsana Center

2010 年 5 月

目錄

前言

我想撰寫這本以示對西亞多（Sayādaw）崇仰禮敬的《一生的旅程》已有一段很長的時間。我不曾認爲這會輕易地實現，相反地，我確信這會花上一段很長的時間。但由於善業與適當因緣，我終於得到向西亞多致敬的機會。我很高興能撰寫《一生的旅程》一書禮敬西亞多，十分感謝所有跟我談及西亞多生平而使此書得以完成的人們。

此書完成於我在班迪達雪麥功森林中心因健康問題而請假的雨季期間，這實在出乎我的意料。當初我並未打算休息整個雨季，也沒想到在調養身體的期間仍能寫作。在這段休養期間，康復的不可能任務，最終竟然實現了。當我思考著爲何事情會進展得如此順遂時，我不得不認爲，西亞多的業是佔了主要的因素。當然，如果你對西亞多這麼說，他肯定不會同意的，但我無法不這樣想。

我竭盡所知地寫下西亞多七十五年的生平，雖然盡力避免錯誤，但疏漏乃至訛誤還是難以避免。無論如何，此書的任何錯誤須歸咎於作者本人。毋庸置疑的，還有許多我所不知的事被遺漏了。若有機會，我想再接再厲出版《一生的旅程》下冊。此書的撰寫風格，是採對話文體的小品文，富於文學性描繪。希望讀者能在字裡行間找到增益他們信念與智慧的隻字片語，起而效法，乃至受到「迫切心」（saṃvega）所激勵而投入禪修，同時也學得此中應學的教示。

達馬聶久

緬曆一三五八年八月白分三日

西元 1996 年 11 月 13 日

字彙

Buddhā	佛陀，覺醒者。在眾多佛陀中，釋迦族的喬達摩是離我們最近的一位。（Buddhā 實際上是複數形，Buddho 是單數形）
Dhamma	法，在這裡用來指佛陀的教導。
Sīla	戒。
Samādhi	定。
Paññā	慧。
Saṅgha	僧伽；依循佛陀教導的出家眾。
Vipassanā	觀（毗婆舍那）。引生觀慧的禪修練習（亦即「念處」Satipaṭṭhāna）。
Satipaṭṭhāna	sati （念） + pa （以種種方式、深入地） + ṭṭhāna （所緣）。念處，即正念禪修。
Dhammācariya	dhamma + ācariya （老師）。圓滿通過緬甸政府舉辦的法師級會考——總共五等級的巴利文課程考試——的稱謂。
Kilesa/ Kilesas	指心的煩惱、執著、瞋、愚痴等等。
Mettā	慈；無條件的愛。
Karuṇā	悲。
Pariyatti	教；從理論上學習佛陀的教導。

Paṭipatti	行；親身實踐佛陀的教導。
Saṃvega	迫切感；瞭解未來再生之苦，因此是促使人們修習佛陀教導的一個動機。
Sāsana	教法；佛陀的教導，以及與佛陀教導相關的學習、實踐。
Bhante	尊者；對比丘的敬稱。
Sayādaw	西亞多；長老或教誡阿闍黎。
Sein Pan	綠寶石花。
Shwe Taung Gon	「雪達功」，字義爲金色丘陵，爲仰光市的一區。
Yeiktha	禪修中心；寧靜的蔭涼處。

西亞多自述

鄔班迪達毗旺薩（U Panditābhivaṃsa）於緬曆一二八三年四月(Waso)的白分九日星期四(西元 1921 年 7 月 29 日)，出生在大仰光因盛(Insein）塔達加雷村（Tadahgalay Village）的雪保蘇地區（Shwebosu Quarter)。他的父母名為鄔佩（U Hpe）和荳琦蘇（Daw Chit Su)。他在十個小孩中排行第九。

七歲時，父母送他到勃固省(Pegu District)勃固鎮(Pegu Township）的寇確村寺學校（Kocheh Village Monastery School）就學，他在鄔伽格羅長老（U Jāgara Thera）的庇護下，學習初級課程。求學期間，他通過了勃固省卡瓦鎮(Kawa Township）歐內村（Ohnneh Village）達親那詠雪進派（Dakkhināyone Shwegyin Daik）舉辦的阿功（Ahgone）佛典考試的初初級和初中級。十二歲時，他出家為沙彌，法名鄔迦格羅（U Jāgara），在寇確村寺鄔甘陀達格（U Gandodaga）長老的指導下，學習三藏基本典籍、維蘇達詠(Visuddhāyone)文法書、文法規則、翻譯規則、阿毘達磨概論等課程。

十八歲時，鄔甘陀達格長老送他到勃固省焦唐村（Kyauktan）馬哈菩提林寺（Mahabodhi Forest Monastery）的葛拉斯哈長老（U Kelāsmhāy Thera）處學習。他在長老以及助教鄔槃達瓦（U Pandava)、鄔南迪亞（U Nandiya)、鄔槃亮師利（U Paññasirī)、鄔歐跋薩（U Obasa）等諸位老師的指導下[2]，勤奮學習相關典籍。之後，他通過焦唐村馬哈菩提林寺的經典背誦考試的高階考。

二十歲時，他於緬曆一三 0 二（西元 1941）年十一月白分八日，在馬哈菩提林寺「坎達戒堂」（Khanda Ordination Hall）受具足戒，他的恩師馬哈菩提林寺西亞多便是他的戒師，資助者是焦唐村的鄔波漢（U Bo Han）和荳桃（Daw Thaung）。成為比丘後的十個月內，因為第二次世界大戰的緣故，學習進展並未如自己的預期。二次大戰後，戒臘三年的他前往新柴卡桑雪進寺（New Kyaikkasan Shwegyin Monastery），這是焦唐馬哈菩提林寺的一個分院。於此，他在恩師鄔蘇欽塔（U Sucinta）和鄔強達迪卡（U Chandādhika）等老師的指導下，日夜用功研習巴利三藏、注釋書和疏鈔等的高階課程。當緬甸政府於第二次世界大戰後一九四六年首次舉辦巴利會考（Patama Pyan Pāli examination）時，他通過了中級考。一九四七年，他繼而通過高級考以及切提央伽那帕利吉亞提會考（Cetiyaṅgaṇaparigiyatti examinations）。

在此求學期間，他也擔任助教為其他學生授課，終日忙碌。一九四八年，因為感到極為疲累，他暫停應試休息一年。承新柴卡桑雪進寺長老的指示，他前往新維蘇達詠寺，依止立平西亞多．鄔西雅塔鐵拉（Zipin Sayādaw U Siyātathera）學習。於此，他在維蘇達詠西辛西亞多．鄔可薩拉（Vissuddhāyone Sishin Sayādaw U Kosalla），以及瓦拉那西西亞多阿難達班迪達（Varanasi Sayādaw U Ānandapandita）[3]、鄔蘇瓦那久提（U Suvannajoti）、最上新大馬索因寺西亞多（New Ma Soe Yein）、帕坦西亞多．鄔維蘇達毗旺薩（Pathan Sayādaw U Visuddhābhivaṃsa）、鄔維切塔毗旺薩（U Vicettābhivaṃsa）、鄔乾多婆沙毗旺薩（U Candobhāsābhivaṃsa）等諸位大長老的指導下，繼續準備「法

師級會考」(Dhammācariya examination),並學習研究級的巴利三藏、注釋書以及疏鈔。

在仰光,除了向鄔翁緬圖(U Aung Myat Htut,昔時出家法名 U Ādiccavamsa) 學習《尼柯耶》(Nikāya)經典外,他也在唐林區(Than Lyin District)薩別坎村(Thabyekan Village)焦塔奇帕亞奇寺(Kyauk Tap Kyi Payah Kyi Monastery),向達彌卡拉馬寺(Dhammikārāma Monastery)西亞多・鄔瓦塞塔毗旺薩(U Vāsetthābhivaṃsa)學習。達彌卡拉馬寺西亞多持有 Thiromani 頭銜,是有名的《大護衛論書》的作者, 在其指導下,年輕的鄔班迪達特別學習了「法師級會考」相關典籍的進程與方法。

在這些卓越長老們門下學習研究級典籍時, 1949 年與 1952 年,他分別通過政府舉辦的「法師級會考」和「切提央伽那(Cetiyaṅāgana)會考」。1949 年,他得到了 Sirīpavara Dhammācariya 及 Sāsanadhajasirīpavara Dhammācariya 頭銜;1952 年,獲得阿毗旺薩榮銜。1950 年,因為相信佛陀的教法只有在理論學習後付諸實修才能長久流布,他前往最受敬重的馬哈希西亞多(Mahāsi Sayādaw)的仰光教法禪修中心(Yangon Sāsana Yeiktha),接受他的禪修老師鄔維恰拉(U Vicāra,現為渥凱瑪禪修中心 Warkheyma Sāsana Yeiktha 的資深禪師)的指導,精進地修習「Satipaṭṭhāna Vipassanā」(念處內觀)。

始於 1950 年,他的恩師新雪進寺西亞多(New Shwegyin Monastery Sayādaw)便讓鄔班迪達全權負責寺內的經典教學。在擔任 Pariyatti(教理學習)的教學職務之同時,他也

參與了第六次三藏結集（the Sixth Saṅgayana）的組織工作與佛典編輯。1955 年的緬曆三月(Nayon)，他辭去寺院的教學職務，再次回到仰光教法禪修中心，繼續修學念處內觀。來到馬哈希西亞多的住錫地，他便在那裡擔任了執事。[4]

馬哈希西亞多在緬曆一三二0年九月（Nattaw）黑分十二日，蒞臨斯里蘭卡可倫坡參加一個新禪修中心的開幕（1959 年 1 月），此次斯里蘭卡及印度之行，他邀請了鄔班迪達做為禪修老師團的一員。在與佛陀生平遺跡相關的朝聖旅途中，他有機會學習到與早期佛教相關的地理知識。

在斯里蘭卡，他盡身心能力之所及，依據恩師馬哈希西亞多的指導，教導禪修近三年後，由於健康惡化，返回了緬甸。歸國以後，他在教理學問上繼續自行研讀探究，並與恩師馬哈希西亞多一同修行。這段期間，除了一方面學習恩師的技巧，另一方面他也代表恩師指導前來禪修的比丘與在家男眾。

成為仰光教法禪修中心的 Nāyaka（資深禪師）之一員後，西亞多鄔班迪達毗旺薩遵照馬哈希西亞多的指示，前往曼德勒耶塔那袍禪修中心（Mandalay Yetanapoun Sāsana Yeiktha）管理該中心的事務。即使到了 1964 年的現在，他仍然擔任耶塔那袍禪修中心的 Padhānanāyaka——首席禪修老師，弘揚著念處內觀的實修教學。

（摘自班迪達西亞多著《馬哈希修行者》）

[5]

人世間

「西亞多的妹妹，荳婷紐（Daw Tin Nyunt），在偶然談話中告訴我有關西亞多的生平。」瑪索因芸（Ma Saw Yin Win）這麼說。她就記憶所及，盡可能的告訴作者她所知道的一切。瑪索因芸照顧荳婷紐，視其如母，而荳婷紐倚靠瑪索因芸就像依賴女兒一樣。瑪索因芸不僅和荳婷紐有極深的情誼，和西亞多的所有親人也交情匪淺，無論他們需要什麼幫助，她都熱於提供協助。

當瑪索因芸談到西亞多的生平時，我便想訪談荳婷紐，並寫下她所說的話。所以，我期待著荳婷紐的到來。她住在仰光北灣卡拉帕（North Okkalapa） 的郊貴頂（Kyaukyedwin Quarter）。由於健康狀況不佳，即使她心中很想前來，但卻無法動身，一直到了七月(Thidinkyut)才成行。一天傍晚，鄔泰明（U Htay Myine）去接她，她乘車來到禪修中心，同行的是她兒子毛久耐（Maung Kyaw Naing）的女兒瑪蘇綿慕 （Ma Hsu Myat Mun）。當荳婷紐拜訪作者時，鄔南達（U Nanda）、瑪索因芸和鄔泰明也都在場。

荳婷紐告訴我們，她記憶中的西亞多。

「在十個兄弟姊妹裡，我是最小的，西亞多排第九，他比我大三歲。[6]我一歲時，我們的媽媽便在仰光永盛的焦給對村（Kyaukyedwin Village）過世了。之後，我們移居到爸爸的出生地，勃固鎮的寇確村。我七歲時，爸爸也去世了。在他死之前，曾對毛棉漢（Maung Mya Han，西亞多的俗名）說，希望能看到他出家。於是，西亞多十二歲時便在寇確村

出家爲沙彌。

寇確村西亞多（Kocheh Village Sayādaw）的俗名是鄔佩（U Pein），意思是「瘦先生」。他的膚色較淺、個頭小而體型瘦削。村子裡大約有四、五十戶人家，持戒嚴謹的他在村子裡有很大的影響力。毛棉漢當沙彌之前，就是寇確村西亞多那裡的學童。

當沙彌兩、三年後，毛棉漢還俗，和他的哥哥寇翁奇（Ko Aung Kyi）一起住在蘇雷佛塔路（Sule Pagoda Road）老闆奇偉（Saya Kywe）的藥房，兩兄弟爲老闆奇偉叫賣藥物。有一天，當毛棉漢在販售貨物時，一個騎人力車的印度人擋在路中。毛棉漢請那人讓路，但那人不肯，於是兩人爭吵了起來。那人蠻橫無狀，毛棉漢持磚塊對峙而不小心敲破了他的頭。老闆奇偉斥責毛棉漢打破那人的頭，毛棉漢便辭職，他哥哥也辭了職，兩人一起回到寇確村。

我們媽媽在世時，家裡的經濟情況還算不錯。但是爸爸死前健康惡化，需要長期藥物治療，我們所有的錢幾乎都用在這裡。爸爸過世後，我們搬回因盛塔達加雷村。」

「你們兄弟姊妹們真的經歷過苦日子！可憐的孩子，年幼時便失去了父母。」鄔南達滿懷悲心地說。

荳婷紐回答：「是的，是如此，尊者。」她繼續說：「但就如人們說的，長兄如父，長姊如母。[7]我們的大哥寇嗡毛對我們而言就如同爸爸，他在田裡工作扶養我們。我們的大姊瑪瑪賽（Ma Ma Hsait）就像我們的媽媽。爸爸過世後，寇嗡毛和瑪瑪賽（Ma Ma Hsait）扶養我們、照顧我們、把

我們帶大。瑪瑪賽總是告訴毛棉漢和我要相親相愛。」

「妳記得毛棉漢和妳小時候的事嗎？不論妳記得什麼，請都告訴我。」作者這麼說。

荳婷紐回答：「我們兩個常手牽手走在寇確村的芒果樹下，撿拾小芒果拿去賣，然後用這錢買零食吃。稻子熟了，村子裡有收割競賽，我們會攜手一起去看比賽。我們也會和其他小孩一塊兒玩捉人遊戲。我聽說，媽媽過世以前，她常照顧瑪琦友（Ma Chit Yu）的三個小孩和卡爺爺（Granddad Kha）的四個小孩。媽媽活著時，我們常一起用如小咖啡桌般大的有腳大盤子吃東西。我們會四人合吃那大盤子裡的食物。媽媽過世，我們回到寇確村後，便不曾再那樣過了。」

「我們的爺爺，媽媽的父親鄔益（U Yit），留著一頭長髮，挽成髮髻。他常把他孫子的頭髮也梳成個髻。爺爺生前，毛棉漢的頭髮就是留成那樣。爺爺過世後，爸爸就給毛棉漢剪成短髮。」

「荳婷紐，兄弟姊妹中妳和誰最親近呢？」「我和所有的人都很親，但最親的當然是西亞多。毛棉漢從來沒對我粗聲粗氣過。他不曾訶罵我或責打我。只要一有東西吃，他會留一些給我。他也從未欺負或侮辱別人。他不做那種事。」[8]

「毛棉漢什麼時候再次出家作沙彌？」

「大約是十四歲時的事，哥哥寇翁奇是他的護持者。那時哥哥住在焦唐村，之後也沒回到寇確村。」

「不過，我想繼續說之前沒說完的事。當毛棉漢和寇翁

奇在老闆奇偉的藥房工作時，我和姊姊瑪瑪賽住在寇確村。毛棉漢和寇翁奇很想念我，所以他們便來帶我離開寇確村到塔達加雷村，住在我們大哥寇嗡毛的家。

「有一回，人們在那伽林洞山（Naga Hline Cave Hill）建佛塔，並請人去表演緬甸傳統戲劇。我去看了連續三晚上的表演。回到家時已是早上，我很疲倦地把一鍋米放上爐子煮。爐火旁有一箱木柴，我靠著它打起了瞌睡。那鍋米煮滾了，昏昏欲睡時，米在鍋中沸水裡的噗噗蹦跳聲，聽起來像是緬甸管弦樂。忽然間，我的大哥寇嗡毛嚷叫道：「喂！小女孩！怎麼有怪味道！」他近看一瞧，原來我的長袖上衣著火了。寇嗡毛很生氣地責打了我，血水從我耳朵滲了出來。毛棉漢看到便立刻拉起我的裙邊去止血，然後跑去告訴寇翁奇這件事。於是他們兩人就去找大哥理論說：『爲什麼你必須這麼用力打你的小妹！』」

「哦！毛棉漢從小就不喜歡打人。現在他成爲西亞多，他告訴弟子們：『不要打小孩，不要斥罵他們，不要粗暴地對他們說話。』」

「我被大哥修理是自己的錯，不是大哥寇嗡毛的錯。[9] 大哥和大姊爲我做的已經太多了！我每天都迴向功德給他們。我也一直對西亞多散發慈心，向他致敬。」

「荳婷紐，妳覺得哪件事最能顯示毛棉漢對妳的關愛？」

我問這問題時，荳婷紐毫無遲疑地給了我答覆。隨著話語的吐露，淡淡陰影掠過她的臉龐，語調也轉趨傷感。她略

讓自己的心情平穩下來：

「作沙彌和成為比丘後的前幾年，西亞多在焦唐村的馬哈菩提林寺待過一段時間，在那兒學習。記得是他成為比丘後的最初幾年，他曾寄一塊棉布，到寇確村給我，讓我自己做上衣用。」

當荳婷紐說到：「一塊棉布」時，表情糾結有如一陣酸楚湧上心頭，眼中泛著淚光，聲音像在啜泣。在一旁聽著的我們，全都感染到那份沉鬱的氣氛。

瑪索因芸顯然想緩和荳婷紐的情緒，接話說：「他從哪兒寄來那塊布？是焦唐村？還是曼德勒？」

荳婷紐整理了心情，聲音也回復平常，回答說：「他是從焦唐村的馬哈菩提林寺寄出的。」

鄔南達法師加入對話，問說：「他哪裡來的布呢？」

她回答：「是從他的蚊帳，拆取下來的。」

「哦！你哥真的疼愛他的小妹。是吧！」作者很訝異地說道。

鄔南達法師說：「荳婷紐，西亞多對你的慈愛，十分明顯！」

荳婷紐試著壓下想起西亞多對她的慈愛時所生起的激動[10]但是她越是壓抑越是無法控制，掩不住內心激動，聲音哽咽，淚水湧出眼眶。

瑪索因芸又試著安撫荳婷紐。她緊接著說：「尊者，您一定知道那種布穿起來有多舒服好穿，又輕又涼爽。您以前

一定也見過。」荳婷紐專注聽著瑪索因芸說話。我想她的情緒隨著話題的移轉而舒緩了下來，神情和聲音又再次恢復如常。

看來從蚊帳拆取下的那塊布，深深感動了她的心。難怪她會記住這件事，視爲她哥哥最關愛她的一個舉動。這的確值得讓她感動。聆聽她的話，也讓聽者的心顫動。

不知是因爲曾聽過這故事或者是想轉變荳婷紐的感傷情懷，無論如何，瑪索因芸會心地笑了起來，其他的人也跟著笑起來。如俗話說的：「笑比眼淚更強大。」[11]

小妹

「居士！西亞多生日你們來供養時，我見過你們全家。離上回見到你們全家，大概有四年了。遇見你們之前，我對西亞多的親人只有模糊的認識。」

作者對著西亞多的妹妹荳婷紐如此說。她答道：「西亞多不要我們慶祝他的生日，我們把那天布施的善行獻給死去的親人，包括我們的父母親、哥哥姊姊們、舅舅阿姨們，與他們分享這功德。西亞多要我們不僅在世俗意義上是親戚，也希望我們在法的血緣上有親戚關係。所以，他要那些還沒禪修的親威都來禪修。『只有當你修習至對法感到滿意時，才不枉費得人身、遇佛法。只是世俗意義上的血緣相繫，是不夠的，我們還需依法的血緣成爲法上的親戚。』西亞多是這麼開示的。尊者啊！看著西亞多因定力而呈現的莊嚴神態，你也許會以爲西亞多的性情很淡漠。但是，在他心裡真的對所有親人充滿了慈愛。」

「妳是什麼時候開始禪修的？跟隨哪個老師？密集禪修過多長的時間？」[12]

「西亞多曾在曼德勒申潘禪修中心（Sein Pan Meditation Center）待了整整兩年的時間。在他動身前往之際，我們把他的行李放置到車上時，我告訴他：「尊者！我想去曼德勒禪修。」

「妳真的能來嗎？」西亞多問。他要我好好思考三天。他說：「如果妳確實下定決心要來禪修，我到曼德勒安頓下

來後會發電報給妳，那時妳再來。」接到西亞多從曼德勒發來的電報後，我們哥哥寇嗡毛（Ko Oun Maung）的女兒瑪推琦（Ma Htwe Kyi）和我一起前往曼德勒。我們在那裡禪修了三個月。西亞多親自幫我們小參。那時候，瑪推琦還未成婚。尊者！三個月的禪修結束時，西亞多問我們：『妳們滿意嗎？如果還不滿意，繼續修下去。』」

「去申潘禪修中心之前，妳們沒禪修過嗎？」

「我曾在馬哈希教法禪修中心（Mahasi Sāsana Yeiktha）隨西亞多禪修過幾次。那幾次，我都只修習個一週或十天就打道回府。我提出的回家理由是我身體不適。西亞多甚至試著阻止我回家，他說：『不要回去。這裡有很多醫師，我找他們來醫妳。』尊者！事實上，我的健康不是理由，真正的理由是我想家。我這樣子一週或十天的短期修習，大概有三、四次。

「自從妳去曼德勒修習後，有再禪修過嗎？」

「有的。我去馬哈希教法禪修中心禪修，有時一個月，有時四十天。」

「西亞多到過妳家嗎？」

「他來過兩次。一次是爲了我一個兒子去世，另一次是我病得很嚴重的時候。」[13]

「妳去見西亞多時，都和他說些什麼？」

「西亞多他不多話。頂多就是『妳何時來的』、『身體好嗎』、『好好照顧自己』，幾乎就是這些。有一次，我單獨一

人去見他。『以後，妳來時要有人作伴。』他這麼對我說。他是依戒律說的。從那之後，每當我去見西亞多時，瑪索因芸總是陪著我去。」

「西亞多對還沒禪修過的親人，會說些什麼？」

「有一次，西亞多的姪女瑪堆（Ma Twe）請西亞多前去應供用餐。西亞多表明說：『我打算去，但是在妳參加禪修之前，我不會去。』」[14]

祖父和父親

他名叫鄔益（U Yit），來自雪布（Shwebo）。他很勇敢，據說有一頭好髮。在殖民時期，他和英國政府抗爭，爲躲避追緝，逃到仰光永盛的塔達加雷村。那時候，塔達加雷村只是一處大樹林。鄔益和他的親戚清理出一些土地來耕種。因爲來自雪布的人們都聚在這裡，這地方便叫作雪布蘇（Shwebosu），意思是「來自雪布的團體」。鄔益的土地頗爲廣大。塔達加雷被廢除後，土地被分割成許多塊，現稱爲北歐卡拉帕一區（North Okkalapa 1 Block）。鄔益的地產就是現在學校所在處，在雪豆緬塔（Swe Daw Myat Zedi）對面。

無論人到哪裡，鄔益總會帶著他的刀。用刀保護自己，對抗英國敵人。當英國人在追捕他時，他用刀作支撐，騰越過與他一般高的籬笆。跳躍、奔跑時，長髮飛揚在身後。據說，他在手臂皮膚裡插入一些針（當作一種護身符，用來避災解厄。）他去世之後那些針便露出了針端，人們於是把它們取出來。

鄔益是西亞多的爺爺，他媽媽的父親。因此，西亞多的媽媽荳琦蘇是雪布女人。[15]

身爲鄔益的孫子，西亞多對這位來自雪布的勇士的事蹟也很感興趣。當他遇見知道鄔益生平的人時，會請那人談談所知的事。鄔益的孫女荳婷紐和曾孫鄔泰邁 （U Htay Myaing）（鄔益的兒子鄔波卡（U Hpo Kha）的女兒（荳瑭瑭）的兒子），兩人暢快地笑談著鄔益。

至於西亞多的父親鄔佩的事，是他妹妹荳婷紐告訴我的。「爸爸生在勃固省勃固鎮寇確村。他的父親過世後，他便做工扶養守寡的母親。他的工作是看顧別人的水牛。有一回，在看顧牛群時，他不小心用彈弓把石頭射中一隻牛的眼睛，為此他逃跑到仰光。到了一間寺院，那裡的法師給他一個地方住。其實爸爸懂英語，但他卻不許他的小孩學英語，他說那是「狗話」。法師幫爸爸找到一個工作。人們正在挖塔都坎（Thadu Kan）地區的自來水管線（Gyo Hpyu Pipe Line），爸爸在那兒擔任工頭。

挖塔都坎的自來水管線時，他們得依管線所經路線，挖一百英呎寬的地。管線延伸到哪裡，土地的主人就必須捐出地來。當他們挖掘的路徑經過鄔益的土地時，鄔益拿著刀追趕爸爸。但是，爸爸的上司和鄔益溝通過後，鄔益就不再說什麼而允許他們挖。在挖管線的期間，我爸媽便墮入愛河，但爺爺不同意他們在一起。爸爸皮膚黝黑，就像我的這個姪子鄔泰邁。我媽媽則是豐潤白皙。顯然，爺爺認為這個黑皮膚的男人──我爸爸，配不上他皮膚白皙的女兒。[16]爺爺甚至告訴爸爸說，他就像是跟在鼓手後面帶著一根長笛的傢伙。儘管爺爺不同意他女兒與未來女婿兩人的戀愛，我媽媽仍然喜歡爸爸並且和他一起私奔到寇確村。那位幫助爸爸的法師來告訴爺爺他們私奔的事。

我的姊姊瑪瑪賽（Ma Ma Hsait）告訴我這個故事。爺爺時代的人們對緬甸戲劇評價不高。在緬甸戲劇裡，最後一幕會有鼓手現身，鼓手身後跟著一個拿著長笛的人。若說某人像那拿長笛的人，對這人是很大的侮辱。但是，爸爸是工

頭，他坐在手推車上到處來來去去，工人必須為他推車。爺爺看不起爸爸，但事實上爸爸是領頭的人。

接著，荳婷紐談及她兄姊。

「我們有十個人：瑪賽（Ma Hsait）、瑪恬（Ma Thein）、寇拉毛（Ko Hla Maung）、寇拉翁（Ko Hla Aung）、寇嗡毛（Ko Ohn Maung）、寇翁奇（Ko Aung Kyi）、寇契明（Ko Chit Min）、瑪蒂（Ma Thee）、寇棉漢（Ko Mya Han）和我。其中，寇契明在寇確村淹死了。那時候，寇確村淹了大水。寇契明的眼睛不好，爸爸嚴格告誡他不可與農場的工人出門去。還在讀書的寇契明沒有聽爸爸的話，和農場工人出去，當天他的生命就結束了。他和一個工人一起到華人墓地（Chinese Cemetery）去，他不會游泳，但他同伴會。他們把緬裙綁一起以便協力游泳。但緬裙扯破了，可憐的寇契明被捲入強流淹死了。這時也正是爸爸的健康開始走下坡的時候。

至於我們的大哥寇嗡毛，他是在塔達伽雷村自己的田裡被蛇咬死的。大概是早上八、九點，當他在割草的時候。[17] 毒蛇咬了他一口。他只感到有點痛、有點熱，不確定是不是蛇。他又跨出一步，蛇再次咬了他。為了讓毒液不往上流到身體，他自己用莎草把腳紮綁住，且撕下緬裙進一步纏緊腳。他們把寇嗡毛送到他塔達伽雷村的義兄家。在他臨終時，西亞多從馬哈希教法中心趕來。寇嗡毛緊緊抓著西亞多的手，請西亞多在他死後照顧他的小孩。他一個一個地說出他們的名字。寇嗡毛死時是四十五歲，因此西亞多請四十五位比丘參加寇嗡毛的葬禮並供養他們袈裟和其他資具物品。

「尊者，寇嗡毛對西亞多和我而言就像是父親一樣。寇契明、寇拉翁和瑪蒂都在年輕時便去世。瑪恬結了婚但死於難產。而瑪瑪賽就像我們的媽媽。寇嗡毛在田裡工作，瑪瑪賽則料理家務、煮飯給我們吃。寇嗡毛、寇翁奇和我都在西亞多的指導下禪修。西亞多對寇嗡毛和寇翁奇的禪修很滿意。」

「西亞多出家的護持者是焦唐村的鄔波漢（U Bo Han）和荳桃（Daw Thaung）。他在焦唐村的馬哈菩提林寺受具足戒。寇嗡毛和寇翁奇也幫忙提供西亞多所需物品，所以他們也是供養西亞多四資具的布施者。」[18]

小女恩人

「世上有許多我應該感謝的人。其中之一是我曾計劃用刀子將她殺害的女人。」雪布西亞多．鄔南達（Shwebo Sayādaw U Nanda）曾私下這樣向作者談論他自己。

「會生氣到想殺人，真的很嚇人，不是嗎？那女人對你做了什麼？」作者對這比丘的瞋怒感到訝異，也對那女人感到興趣。

比丘繼續說他的故事。「我在馬哈希教法禪修中心，在班迪達西亞多的指導下禪修將近一個月後，他指示我要修習慈心禪。」 自此之後，對於我生命的每個面向，我都能夠用慈心取代瞋怒。我非常感激西亞多！」

「嗯…至於那個女人的事，發生在我仍於曼德勒（Mandalay）帕亞吉寺（Payakyi Monastery）讀書當學生的時候。她是個未婚老女人。寺院常有下緬甸來的訪客留宿，我和他們都很友好。其中一位是個年輕的女孩，我和她也很友好，但只是單純的友誼。而這個老女人竟然跑去向住持說東道西。那時我聽說了這件事，生氣得想要殺了這女人！」[19]

「我在仰光的護持者知道這事，她邀請我去仰光並安排我去禪修。這是我來此受西亞多指導禪修的緣起。後來，我冷靜地想想，發現自己很感激那位指控我和女孩有曖昧的女人。我也不時地想到那空西亞多（Nga Khon Sayādaw）的故事。」

「那空西亞多非常有名。但我知道的就僅止於此。對他的生平事蹟，我並不了解。請您繼續說。」

「那空西亞多學識淵博，是一位偉大的作家。他是那種會被國王倚重的人。像我一樣，他也有個要感謝的人——即他曾經追求過的年輕女子。」

「年少時他曾作過沙彌。但約在十八歲左右，他不再喜歡沙彌的生活，於是離開了僧團。還俗後，他想自己應該結婚成家，於是思考該追求村裡哪個女孩。因爲他的一隻眼有抽搐的毛病且其貌不揚，所以他心想，去追求漂亮的女孩似乎並不實際。於是，他決定追求像他一樣缺乏吸引力的人。看中某個女人後，他開始打扮自己，穿上紅格子花紋的緬裙（longyi）和卡其色的夾克。他家裡沒有鏡子，所以他藉著池塘裡的倒影來端詳自己的裝扮。然後他載上了傳統的頭巾。」

「你這個那空西亞多的故事很有趣，請繼續講。」

「裝扮好後，他去見他那年輕的女恩人，並對她示好。而那年輕女子，說了讓他感激終生的話。她說：『先生！是不是因爲你認爲你和我很像、你我相當？先生！請你馬上離開。』她用這種強烈的語氣拒絕了他。」

「他因她的斷然拒絕而感到尷尬難堪，羞赧不已，於是跑到曼德勒的黃金城，[20]這裡有他故鄉的比丘正在此處學習。他跑去請求剃度爲沙彌。起初比丘們不肯。但是他懇求說：「這次我會永遠穿這袈裟。你們給什麼工作，我會全都照做。而且我也會很努力地學習。」於是，比丘們幫他剃度。

剃度後，他承擔一切比丘們所交待的工作，且勤奮向學。他終因博學多識而聞名，聲名遠播，連國王都親自來向他致敬，對他倚重有加，並頒給他尊貴的榮銜。如此成名受敬重後，這西亞多回想起他的生平：『多虧年輕時遇到的那位年輕女子，我才會走到生命的這一點。如果她不曾那樣對我說話，如果她不曾拒絕我，我現在不會在這裡。我受惠甚多！』如此，他了解到她是如何地幫助自己。

所以，當他和國王見面時，便提到他想報答曾經幫助過他的人。國王聽後說：『尊者！你需要什麼？無論是什麼，請告訴我。』那西亞多回答：『米、油和布。』

國王命令一輛輛的車滿載著米、油和布。他命令宗教事務部長邀請西亞多到那空村去報答那曾幫助過他的人。西亞多很盛大隆重地來到那空村並要求召見他的那位女恩人來見他。」

「他問她：『妳記得我嗎？』這時，那位女恩人已是遲暮之年。她以昏花的雙眼，仔細地端詳他。她不記得了。西亞多告訴她曾發生的種種，並衷心地表達：『我非常感謝妳！我想給妳這些物品以為回報。』說出了心中的感恩後，他便離去了。」[21]

「尊者，你呢？你有回報你的女恩人嗎？」

「雖然我未以那空西亞多的方式回報她，我仍然非常感激她。如果她沒有做出那讓我想殺她的事，我就不會來禪修並體驗到法。我來修習禪修，實在多虧了她。」

「當你談到那空西亞多時，我想起一個年輕女子的故

事，她是我們西亞多（雪達功教法禪修中心的西亞多，即班迪達西亞多）的女恩人。」

「很有趣！是什麼故事？」

「這發生在西亞多尚是十四歲孩子的時候，當時他叫作毛棉漢，住在勃固省勃固鎮的寇確村。那時候，他的雙親皆已去世。

「在雨季時，毛棉漢正在幫忙他哥哥寇翁奇種稻子。他沿著一條田埂走，帶著秧苗給哥哥。他低著頭，亦步亦趨地往前走去。一群在田裡工作的女孩中的其中一位，也正沿著田埂帶著香煙走來。她也低著頭小心地走著，雙方都沒有看到對方。即使已走近，也沒有人抬頭看，所以他們便意外地撞在一起。」

「這女孩未責罵毛棉漢。因爲其實沒有什麼可責備的，他並未說什麼、做什麼乃至想什麼不對的事。他們就只是意外地撞到對方。」

「當那女孩回到同在田裡工作的朋友群中，她們問她發生什麼事。她很誠實地回答：『我們意外地撞到對方了，如此而已。』但是，那群女孩裡有一個人頗爲狡猾。她說：『嘿！不要這麼說，要說他捉住妳的手。』那身爲當事人的女孩回答：『可是他並沒有捉我的手呀。不要叫我說謊。』」[22]

「雖然那年輕女孩誠實以對，但那狡猾的女人仍試圖說服她，在那狡猾女人的慫恿下，最後那女孩到村長那裡謊報事實，告了毛棉漢的狀，佯稱毛棉漢輕薄她。毛棉漢的哥哥寇翁奇想解決這事端，於是付了五十五元緬幣的罰款。那狡

猾的女人早猜想毛棉漢有一些錢，當看到五十五元時便起了更大的貪心想要更多，還想出了一個計謀。已得到她想要的了，她還是不滿足。她實在很可怕，據說她是想吸光寇棉漢所有的錢。相信遇到這樣的事，有人一定會想要反擊。如果發生在我身上，我可能會拿著刀追她！」

「是啊，如果這是發生在我修學禪修之前，我一定會這麼做。」

「這時候，毛棉漢心裡生起一股衝動，就像之前的那空西亞多一樣。毛棉漢在寇確村馬哈菩提林寺分校出家作沙彌，伽格拉法師（Ashin Zagara）是他的戒師。他在那裡學習基本佛典，後來轉到馬哈菩提林寺本部繼續學習，也在那裡受具足戒。

「現在，毛棉漢已成爲班迪達道場雪達功教法中心西亞多（Panditārāama Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha Sayādaw），教導無數國內外的男女禪修者。他的教學，爲人、天所讚歎。那空西亞多無法到國外教學，不過，拿我們西亞多生命中的這件事和那空西亞多的故事相比，將會認爲寇確村的年輕女孩便是西亞多的女恩人。如果她未曾陷入那狡猾女人的計謀，毛棉漢會成爲他現在這樣的西亞多嗎？我們必須說，多虧了那個女孩，你和我現在才有機會親近雪達功西亞多。我真得感激她。」[23]

「鄔南達西亞多同意作者的看法，他說：『正如你說的，這女孩是你我大家的女恩人。很可能她並不長壽，可能不在人世了。如果她仍活著，我想替西亞多報答她。』」

「你要用什麼來報答她？用刀子？」

「尊者！不是啊，我不會那樣做。當我在西亞多指導下修學並知道了法的時候，我就遠離刀子了。由於有西亞多的教導，我不再是以前的那個愚人。我變得有修行有教養了。」[24]

微笑與嚴肅

昨天，星期六，緬曆六月（Tawthalin）滿月後的第一天，西亞多表姐的孩子們：鄔泰明（U Htay Myine）和他的兄弟姊妹一起到班迪達道場森林中心供午齋。鄔泰明的姊姊荳蕊宜（Daw Ngway Yee）、荳卿薇（Daw Khin Htway）和荳璞申（Daw Pu Sein）都來了。西亞多的表姐荳恬（Daw Thein）也前來回覆作者的問題。荳恬已是八十三歲。鄔泰明、荳蕊宜、荳卿薇和荳璞申，是荳恬的妹妹荳唐的孩子。他們告訴我：荳唐已去世，西亞多以前稱荳恬和荳唐爲「瑪瑪恬」和「瑪瑪唐」。

作者在早上九點前便沐浴好，等待荳恬的到來，以便向她詢問一些問題。約九點半，一位背脊微駝的老女士走進作者的寮房，她身邊有位年輕女孩攙扶著她。正巧我認識這位年輕女孩。她的名字是瑪歐姆瑪萊（Ma Omma Hline），是個大學生，從英塔枸（Inntagaw）來中心幫忙的三姊妹之一。她們一老一少走進來，像是祖孫倆。爲了測試老婆婆的聽力，我說：「是孫女和她祖母一起來嗎？」[25]

她似乎喪失了一些聽力。兩人進到作者的寮房，爲了進一步測試老婆婆的聽力，我問起她的名字和年紀。如果她的聽力狀況不佳，我得大聲地問問題，或得再三地請瑪歐姆瑪萊重述我的問題，這會很累人。不過，我完全不必大聲說話。老婆婆能聽得到。

我想知道她的視力是否還好，所以我問說：「奶奶…請看著我，我膚色是深是淺？」

她仔細地審視後說：「是棕色。」哈！我住在仰光時，人們會說我的膚色中等（既不淺也不深）。但是待在森林道場後，我已變成棕色的，我想是風吹日曬的緣故。

看到荳恬，我想起自己的奶奶，我父親的媽媽。她與荳恬的年歲相當，現在也還在世。因此，和荳恬說話時，我稱呼她「奶奶」。她就像我奶奶一樣，年過八十且仍很健康。

「奶奶，妳年輕時，曾和毛棉漢住在一塊過嗎？」我從西亞多的姪子鄔棉毛（U Mya Maung）那裡得知西亞多小時候叫作毛棉漢，所以我直用西亞多的俗家名字來問問題。

老婆婆很快便回答：「我和他當然住在一起，我比毛棉漢大八歲，我們吃在一起玩在一起，這是當然的。」

「毛棉漢年輕時是什麼模樣？你能談談你的小表弟嗎？」

「可以的。毛棉漢常常笑。他很鎮定，不多話，行為端正且親切和善，他不會做讓人不舒服的事。」

「鎮定…不多話…行為端正…親切和善…不做讓人不舒服的事」，這些特質都可以在現今七十五歲的雪達功西亞多身上看到。所有這些特質，西亞多自幼便有了。」[26]

「聽到你說毛棉漢常常笑，我很訝異。」

「為什麼呢？」一直低頭說話的老婆婆，問這話時，抬起頭來納悶地望著作者。

「你的表弟現在不是那樣了，他很嚴肅。」

「尊者，這一定是因為他的定力和法使然。」老婆婆似

乎非常尊崇她表弟的修爲與定力。她的回答很好。在交談時，荳恬的同伴荳蕊宜、荳卿薇和荳璞申，也進屋來；另外還有兩位來自英塔枸的大學生，瑪紐玫萊（Ma Nyo Me Hline）和瑪卿芸坦達（Ma Khine Win Thanda）。瑪紐玫萊是瑪歐姆瑪萊的姊姊，而瑪卿芸坦達是她的表妹。訪談荳恬的過程有這麼多人加入，這聚會變得像在開 party。

「奶奶！西亞多有多少兄弟姊妹？您能告訴我他們的名字嗎？」

「共有十個。毛棉漢排行第九。還健在的荳婷紐排第十，是最小的。只有他們兩個還在世，其餘八個已經走了。」

「奶奶...他們走去哪裡？」

「當然是下輩子，到死亡之國了。

「哦...所以他們死了。請告訴我他們的名字。

「瑪賽、瑪曇、瑪蒂......」

「奶奶...等一下！我想要記下來。瑪紐玫萊、瑪歐姆瑪萊和瑪卿芸坦達在場，非常適宜。妳們三位，請將這些名字記在一張紙上。[27]那桌子上有一些紙。奶奶！請繼續。」

「鄔拉毛、鄔拉翁、鄔嗡毛、鄔翁奇、鄔契明。」

「毛棉漢出生在塔達加雷村通往仰光的路上的交會處。這正確嗎？」

「尊者，是的。毛棉漢的父親是鄔沛，會說英語。在英國殖民時期，鄔沛是塔都坎計畫的工頭。後來，他成爲商人。鄔沛在世時，他們在物質上是富裕的。」

「鄔沛死時幾歲？」

「大約是六十歲。」

「鄔沛和荳琦蘇，誰先過世？

「是荳琦蘇。鄔沛約晚三年才走。」

「妳和荳琦蘇的關係是什麼？」

「我爸爸是鄔波卡，他妹妹是荳琦蘇。因此，荳琦蘇是我姑姑。」

「鄔沛和荳琦蘇在哪裡去世的？」

「荳琦蘇死在塔達伽雷村，鄔沛死在寇確村。荳琦蘇死後，鄔沛和孩子們回到他的出生地，寇確村。塔達伽雷是荳琦蘇的出生地。

「請多說一些荳琦蘇的事，奶奶。」

「荳琦蘇的心地很善良。」

荳恬記憶模糊時，荳蕊宜、荳卿薇和荳璞申會提醒她，並幫忙補充，三人都神采奕奕笑容可掬，似乎很享受對過去事的回憶。 此外，從英塔枸來的三位年輕女學生，記錄著荳恬所說的事以及她三位侄女的話。他們似乎也很享受，興致盎然地聆聽並仔細作記錄。[28]

「奶奶，荳琦蘇怎樣心地善良？請多說一些。」

「譬如賣蛇的人會來晃晃，荳奇蘇她會整籃買，然後叫鄰居小孩們大家一起來餵蛇。我們親戚都住在左鄰右舍，荳琦蘇會帶各種的衣物給她的親戚。她沒有什麼特別事，但是

她有許多的善意。她心地很善良。她父親叫作鄔益，從雪布來的，非常勇敢、忠誠，曾服侍過帝寶王。荳琦蘇的母親叫荳媞（ Daw Thit），是撣族人。由於荳琦蘇奉養照顧得好，鄔益得以活到一百歲。荳琦蘇盡心照顧，不讓他缺任何東西。」

「奶奶！你累了嗎？」

「當然我累了，但我不厭煩。我必須講，畢竟我也很感興趣。」

奶奶肯定很新潮。「『當然我累了，但我不厭煩』，這是流行歌曲的用詞。這些話常掛在今日人們的嘴裡。

也許因為擔心奶奶會太疲累，三位侄女接話，談到了鄔益：「我們母親荳唐曾告訴我們一個故事。有一次，荳琦蘇炸一條大魚給他爸爸鄔益吃。鄔益很疼愛孫子毛棉毛。毛棉毛正坐在鄔益的近旁。但是因為還有其他人在場，鄔益無法給他一大塊魚肉而不被其他人發現，於是他從桌下遞了過去。毛棉毛不知道鄔益正在做的事，然而家裡的大貓知道，於是，貓和魚一起跑了！[29]

三個侄女邊笑邊說，非常愉快。作者的訪談進行得輕鬆自然，就像和家人話家常一樣。老婆婆和她三個侄女也都知無不言，坦率而誠懇。作者在雪邁功（Hse Main Gon）至今兩個月裡，今天是充滿最多笑聲的一天。從英塔枸來的三位表姊妹也很快樂，笑得開心。奶奶的三個侄女，在奶奶忘了的時候會在旁提醒，當有她們想知道的事時，也會發問，因此訪談進行得很順利。聽見她們姨侄四人這麼輕鬆地談話，

話中常有許多讓人發笑的事。其中一位侄女對作者說：「尊者，不要告訴西亞多我們在說這些好笑的事，否則我們會被打。」當然她是在開玩笑。他們全都很尊敬西亞多。

另一位侄女接著說：「今年西亞多生日時，我們去仰光雪達功教法禪修中心。當我們到了那裡時，西亞多問說：「瑪瑪恬沒和你們一起來？」

「她人不舒服所以沒來。」我回答。今年西亞多告訴我們：「我們是血緣上的親戚、世俗的親戚，但還不是法的親戚。對於那些不努力變成法的親戚的人，我實在不想稱他們爲親戚。」

「我們三個侄女之中較大的兩個，已經禪修過了，最小的還沒，不過她已在安排讓自己今年雨季可以去禪修。」

「西亞多會很高興他有既是血緣又是法緣的親戚。請試試看！我很高興見到你們。」我這麼說。

我告訴他們試著同時成爲法的親戚和世間的親戚。我也曾勸告西亞多的其他親戚，努力成爲法的親戚，讓他們與西亞多的關係變成真正的可貴。[30]

喜

今日寫的這篇文章，是關於西亞多系列作品中的第三十七篇。前前後後，已有三十六篇文章完成。作者初次來到西亞多的地方，是西亞多六十三歲時。有時候我發覺自己會想，什麼因緣造就這個相遇。理不出個所以然來，我只能想像我們在過去世有淵源。如果可以，我會設法找出聯繫我們兩人的因緣。無論如何，到現在還不知其所以然的我，只能猜想。

有個特別的巧合，就是按照西曆，西亞多和作者的出生日是同月同日。1921 年 7 月 28 日是西亞多西曆的出生年月日。作者的生日是 1956 年 7 月 28 日。依緬曆，西亞多生於一二八三年四月(Waso)黑分九日；作者生於一三一八年四月的黑分六日。即使按照緬曆，也只差三天。可以說這是很明顯的小巧合。

我初次見到西亞多時，他已六十三歲。我只能就那時之後的事加以記述。而在這些事之中，對那些未曾記錄下來的部分，我也僅能盡記憶所及加以描述。要把某些記憶翻找出來，真要費一些挖掘記憶的工夫。[31]無法確切回想時，就難以下筆。因爲就動機與目的而言，在這種狀況下，我是不能夠輕率寫的。

再者，我們需要說明西亞多小時候的背景。唯有如此，我們才能對西亞多的生平有完整的認識。如果只說西亞多成年以後的生平，像在談一棵巨大的老樹時只針對它的花苞、花朵和果實而談一樣。依序地描述這樹如何被孕育，如何成

熟，我們才能完整地了解這顆樹的歷史。同樣的，只有含括西亞多年幼時的描述，我們才有西亞多生平的完整故事。我想寫的，就是這種完整的故事。但是當我尚未遇到可以描述西亞多幼時故事的人時，這很難達成。所以，我必須先擱置這個部分，等待機會。等待的同時，我必須先善用已有的資料。

1996 年的雨季期間，西亞多每個星期六會來雪邁功班迪達森林禪修中心，爲正在修習的八位外國比丘、兩位外國戒女、兩位外國在家女眾以及本地的禪修者開示。西亞多的表弟鄔鐵買（U Hte Myaing），負責森林禪修中心正在進行的建設，爲了向西亞多致敬，他在某個的星期六供養大眾午餐。他以爲西亞多會來，也邀請了西亞多的親戚們一起前來用餐。不巧的是，西亞多在星期六的前一天，那天正是布薩日(Uposaka)，已經來過且離開了。

我見過那些曾在西亞多生日時到仰光雪達功中心供養午餐的親戚，所以我認得他們。我很想問他們有關西亞多的事，但是我有些猶豫，因爲我不知道他們打算何時回仰光。[32]

午餐後在房裡休息時，鄔釀申（U Nyan Sein）帶一位男眾來到我寮房。那人有點瘦，穿著褐色微紅的夾克，嘴裡嚼著檳榔。他說他的名字是鄔棉毛（U Mya Maung），七十歲了。算來，他比西亞多還少五歲。

當我遇到能談談西亞多的人時，我必須先行一步問我想問的事。

「居士，你和西亞多的關係是什麼？」

「尊者，我是西亞多的侄子。我和鄔泰明一樣，是個木匠，所以西亞多原來要我來監督中心的建設。但我健康欠佳，所以沒能答應。」

「居士，西亞多的俗家名字是什麼？父母的名字是什麼？」

「他祖父叫西亞多作毛棉翁（Maung Mya Aung），但是大多數人稱他毛棉漢（Maung Mya Han）。西亞多的父親叫作鄔沛，母親叫荳琦蘇。」

「你和毛棉漢小時候一定住在一起囉。請依你的記憶盡可能告訴我你小時候和他在一起的事。」

「毛棉漢很有自己的想法。年紀小時，無論在做事、玩耍或聊天，毛棉漢總是當領頭的。他帶大家玩耍、談話，遊戲規則由他來制定，確實像個老師。」

「尊者，毛棉漢的出生地是塔達迦雷村。這個塔達迦雷，就是今日那個通往北歐卡拉帕（North Okkalapa）路上的塔達迦雷轉運站。在我們現在居住的焦耶退山（Kyaukyetwin hill）有個人叫作鄔釀（U Nyan），當時他負責村裡的事務，譬如編預算。可以說，他是焦耶退的重要人物。」 [33]

「有一次，毛棉漢到他家，不經意地瞧了瞧他的帳簿。鄔釀很不客氣地斥退他：『走開！你小孩子不懂這些！』」

「那時毛棉漢回答：『你寫什麼東西是我們看不懂的？

〔為什麼怕人看，〕給我看啊。』原本傲慢粗魯的鄔釀剎時楞住了。可以看出，毛棉漢不會輕易放棄，他不退卻，他總能機智地回應。這時候，他大概是十二、三歲了。」

「毛棉漢尊敬他哥哥，但他不怕任何人，無論是同齡的乃至年長的。他的學業成績優異，個性剛直。有一次焦耶退村有人辦喪禮，那時候西亞多是在再卡杉（Kaikksan）學院寺學習的比丘，為此，他回來焦耶退村。在葬禮上，他看到了鄔釀，於是前去與他交談問說：『居士，你記得我嗎？記得你說過什麼嗎？』」

鄔釀說：「尊者！我當然記得你。」西亞多說：「很好。」

自從幼年時和鄔釀的那段對話之後，兩人即不曾再碰面，直到這時才又相遇。那次被鄔釀趕走後，毛棉漢就避開他。鄔釀在的地方，他就遠離。直到現在成為比丘後，他才又見到他。」

作者接著問說：「你們現在怎麼稱呼西亞多？」

「以前，我就叫他鄔新（U Zin）（年輕比丘）。」即便他住在馬哈希禪修中心時，我們仍稱他鄔新。現在，自從他到雪達功教法禪修中心之後，我們才改稱他為彭機（Poun Gyi）（年長比丘）。

「為什麼呢？」

「我們的長官、部門的老大，這些工程師都稱呼他『Sayādaw！Sayādaw！』（尊貴的老師），如果我們不改的話，就不恰當了。因此我們不再叫他『鄔新』而改稱『彭機』」。[34]

「西亞多生日，你們全來這裡時，他對你們說什麼？你嚼檳榔，他怎麼說？」

「他叫我不要嚼檳榔。即便現在，他還是會問我『你還在嚼檳榔嗎？』每回他說完後，我總會忍耐個兩三天，但堅持不了多久我就不行了，回頭繼續嚼檳榔。每年他的生日時，他總會給我好的建議。」

「什麼建議？」

「要去做法的工作啊。他說的話是有價值的。」

「他還說些什麼？」

「我記憶不太好了，忘了。」

「現在我們只是世俗的關係，如果我們在法上有關係，我們會更親密，這會比較好。所以應繼續努力成爲法的親戚。」他沒有說過類似的話嗎？

「的確，這是他說的。」

「我想，他在自己生日時邀請親戚來，可能是因爲他想要勸他們去禪修。我看過西亞多在生日時送一些小冊子給人。」

「是什麼書呢？」

「嗯...書名我不記得了。」

「居士，你讀過那些書嗎？是和什麼有關？」

「我只記得『達馬聶久』，我沒有真正去讀它。尊者，

我現在想不起來。」

「是不是《雪達功教法禪修中心西亞多的話》（英譯本爲《炎夏的雨滴》）以及《薩別坎西亞多答．雪達功西亞多問》？」

「尊者！我確信你知道。」

「居士，你們都是西亞多的弟子，不是嗎？」

「是的。他的記憶很好。我們去他那裡時，他記得所有親戚的名字、打哪裡來、從事什麼工作。」 [35]

「你們親戚中，有其他人成爲比丘的嗎？西亞多是唯一的一位嗎？」

「西亞多是唯一一位變得如此出名的。但，還有另一位，即西亞多的表哥鄔歐巴薩（U Obatha）。」

「所以說家族裡只有一位出名的法師？

「是的，尊者。」

「的確，如果西亞多的父親鄔沛和母親荳琦蘇，能目睹他們兒子的弘法事業及種種利益他人的事，他們一定會感到心滿意足。我確信鄔沛和荳琦蘇會開懷地露齒而笑，散發出喜悅的光芒。當這優異的兒子分享他累積的善行時，如果他們能夠說 "sādhu"（善哉），他們會說的。他們會很滿意地說：『我們這個長大的兒子是真正的珍寶！』」

「居士，鄔沛和荳琦蘇不會這樣想嗎？」

「尊者，你的說詞太保守了。他們一定會比那樣更高

興。他們會高興得像瘋掉一樣。」[36]

「哦…父母嘛，父母嘛。」

非凡的事

今天有一群人帶來棕櫚樹的種子，到雪邁功班迪達森林禪修中心植種。鄔通乃（U Thaung Naing），一位緬甸傳統醫學的醫師，是該團體的領頭。鄔通乃來自棕櫚繁茂的上緬甸，他從家鄉實皆省（Sagaing Division）實皆鎮的談樸討村（Htan Hpu Taw Village）帶種子來。他說，「談樸討」的意思是「棕櫚芽的森林」，而名副其實的，在村子裡到處都是枝繁葉茂的棕櫚樹。那地方距離作者的家鄉不遠。我曾和西亞多一起去過那村子參加密集禪修的開幕式。當然，西亞多是鄔通乃的禪修老師。

除了緬甸傳統醫術外，鄔通乃也懂得推拿。他每星期一會到雪達功禪修中心爲西亞多和其他比丘推拿。因爲今年是緬曆一三五八年，他帶來了 1358 顆棕櫚種子來種植。

他們一團人，和從仰光來的那亞卡焦唐西亞多（Nāyaka Kyauktan Sayādaw），同時抵達。[37]焦唐西亞多計畫在緬曆六月（Tawthalin）白分八日（20 September 1996），在雪邁功森林禪修中心供養早餐和午餐，所以我猜測，他是提前來做準備的。

焦唐西亞多和所有人剛好趕上午餐的時間，在他們用完餐後，我問說：「尊者！我有一些小問題想請教您。」對此，焦唐西亞多微笑地說：「問啊，問啊，什麼問題？」

「尊者，我想請問有關雪達功西亞多的事。因爲您們兩位曾在焦唐馬哈菩提林寺一起共住過，我想知道您們年輕時

的事。我聽說您們住在馬哈菩提林寺時，寺裡大約有八十位比丘、沙彌。」

「對呀，約有七、八十。那裡大概有三十間屋子，相當多。這是和日本打仗之前的情況。和日本打仗時，屋子被摧毀了，我們得搬到村子裡的寺院。總之，大師父鄔凱拉薩(U Kelāsa)待在沓標村（Thabyu Village），而二師父戰爭時仍住在森林裡的寺院。不過，那時候爲得贖金而綁票的事很猖獗，得到他可能會被綁的風聲，我們勸請他搬來村子裡。

「尊者，請多談些雪達功西亞多的往事。」

「嗯，我忘了…」他陷入思考。他似乎對述說年輕時的事感到興趣，好像很想談談這位他所尊敬的西亞多。今年1996年，焦唐西亞多七十一歲了，雪達功西亞多七十五歲。兩人相差四歲。焦唐西亞多思索後說：

「我在馬哈菩提林寺還是新進沙彌時，西亞多是資深沙彌。我成爲資深沙彌時，他是新進比丘。[38]西亞多住在那裡直到他受具足後的第四年。那時他跟鄔潘亮師利西亞多（Sayādaw U Paññasirī）學習巴利文法、阿毘達磨概要和一些律典。從「中級」開始，西亞多便住在仰光的柴卡桑寺院學校（Kyaikkasan Monastic School），並在那裡參加僧伽考試。

西亞多不愛結眾成群，他喜歡安詳獨處。他與在家信眾罕有過從，不和他們密切往來。舉例來說，我們住在馬哈菩提寺時，在布薩日（Uposatha）人們會來守齋戒。約早上八點，他們會供養吃的、喝的給他們尊敬的或有關係的比丘、

沙彌。那時候，不論是誰找他，西亞多都不會去吃或喝任何東西。他的習慣是不去做沒必要的事。然而，不管是誰供養，他們都會特別注意到西亞多沒來，而總會說：「鄔波漢（U Hpo Han）和荳桃（Daw Thaung）的比丘很驕傲。」

「尊者，鄔波漢和荳桃是荳琦琦（Daw Kyi Kyi）的父母嗎？」

「對！在焦唐村，鄔波漢和荳桃很富有，人們甚至會叫他們『有錢人鄔波漢』和『有錢人的老婆荳桃』。人們常說以前的西亞多是有錢人的比丘，因為有錢人尊敬他，所以很驕傲。從早期開始，西亞多若覺得他沒錯，無論眾人怎麼反對他，即使孤單一人，他也不退縮。他不會放棄或屈服。他敢說、會說。他不畏懼。」

與日本開戰期間，有些人帶他們的貴重物品到馬哈菩提林寺存放。有僧伽會議來規定比丘的守護責任，比丘們應該用武器來守護這些物品。[39]會議召開時，馬哈菩提林寺的二師父在場，西亞多的老師鄔槃亮師利（U Paññathiri）、最資深的焦唐西亞多盤達旺薩（Kyauktan Sayādaw U Pandavamsa）、標空西亞多·鄔阿晒那（Byu Kon Sayādaw U Āseinna）、西亞多的表哥鄔歐巴薩（U Obasa）和其他比西亞多資深的比丘都出席這場會議，而西亞多和我也在場。馬哈菩提林寺沒有那種在背後議論長老的年輕比丘。在會議中，要開始分配守護職責的時候，我們的西亞多提問：「我們要怎麼處理這些武器？」

得到的答案是：「當然，若敵人來了，我們將開槍射他

們的大腿，或者其他不會殺死他們的部位。」

「如果我們那樣做，敵人會殺死我們。」西亞多說。我不夠勇敢到能說些什麼，所以我保持沉默。比西亞多資深的比丘也沒人敢說話。這計畫就此打住了。當我們回到房間時，西亞多的表兄鄔歐巴薩對他說：「你怎敢那麼說！」西亞多不畏縮的，他有足夠的勇氣做出反駁。

「尊者，西亞多還是小孩時是什麼模樣？也像這樣勇敢嗎？」

「有一次，在仰光雪達功禪修中心，我們兩人在餐桌上，我告訴西亞多說我經常會害怕。西亞多說：『爲什麼？打從兒時起，我就不曾害怕過。』他告訴我，他五歲時發生的一件事。一群成年男人合起來戲弄他，他們戲弄太過了，於是他說：『先生...請不要戲弄我。如果我得再說一次，我會去村長那裡檢舉你們。』那些人喜歡聽到這種話，又變本加厲地戲弄他。『好吧。我要去村長那裡檢舉你們。』他說完後便開始走開。那些人費了很大的勁才捉住他不讓他走。[40]事實上，他根本不知道村長家在哪裡。他只是聽過有人曾談到去村長那檢舉，所以他才這麼說。」

「這是在哪裡發生的？是在西亞多父親的出生地，焦唐村附近的寇確村嗎？還是在西亞多的出生地，仰光的塔達伽雷村？」

「在塔達伽雷。」

「尊者，不需要有人去磨利森林裡的荊棘，它們本是如此的，不是嗎？從這個早年的故事就可以看出西亞多的勇敢。我很高興能夠聽到這故事。尊者，既然您已用完餐，就請休息吧。」

「好的！好的！」[41]

他的天性

緬曆六月（Tawthalin）的白分十四日，陽光普照的好天氣，我前往焦唐村。我抵達師利明伽拉馬哈菩提寺（Thīrimingala Mahābodhi Monastery），在這裡我看到兩棟大型的木製建築物。師利明伽拉馬哈菩提寺，是在馬哈菩提林寺於日據時代被摧毀之後，才建立的。

焦唐村的鄔翁姆（U Aung Hmu）帶鄔規萊（U Ngwe Hline）（以前是鄔坎迪巴拉法師）來看我。鄔規萊曾和西亞多一起住在馬哈菩提林寺。他傴僂著背走向我。問他年齡時，他答道：「八十了！」如此，他比西亞多大五歲。

西亞多曾和他一起在馬哈菩提林寺鄔凱拉沙（U Kelāsa）座下當比丘。我問他：「你住在馬哈菩提林寺的時候，西亞多鄔凱拉薩還在教佛學院嗎？」

「沒有。他只是自己在禪修。他的弟子西亞多鄔潘達瓦（Sayādaw U Pandava）是佛學院的領頭。」

「你曾和雪達功西亞多一塊兒學習過，不是嗎？你向哪個老師學習？」[42]

「雪達功西亞多和我都在學習第二級的科目（Patama Ngay），有兩位老師，西亞多潘達瓦（Sayādaw U Pandava）和西亞多潘亮師利。完成第二級後，西亞多鄔班迪達便離開了馬哈菩提林寺。」

「你們住在馬哈菩提林寺時，是住在同一棟建物嗎？

「不，他在中屋，我在沓別(Thapyay)三屋。但是這些屋子很小，彼此很接近。」

「既然住在一處，你們肯定彼此友好，會私下說說話，是吧？」

「西亞多鄔班迪達不多話，很年輕時就這樣。他不與人交際，只是做他必須要做的事。他很規律地做自己的工作。」

「當你說『只是做他必須要做的事』，這是什麼意思？你們這裡的比丘和沙彌每天要做什麼事？」

「比丘和沙彌早上四點起床，在佛堂（Shrine Building）集合，一起禮佛。之後，我們到住持（Sayādaw-gyi）的住處去，每個人拿著自己的座具坐在樹下，立誓要樹下坐，全部的比丘和沙彌都如此，樹下坐，以佛陀的功德作爲禪修所緣，撥念珠一顆一顆地計數。我們全得向住持報告數了多少。每個人報告完後，住持會大聲說「善哉」（sādhu）。黎明時用早餐。之後比丘和沙彌排班去托缽乞食，約早上八點才返回寺院。托缽時，施主會供養我們米。住持則自己去托缽，有個寺童（kappiyas）會跟在他身後來拿那些供養給住持的花和米。住持一天會禮佛十七次。

「相當多次。」[43]

「住持甚至會在托缽路上的休憩處，向佛像供花並祈願。他總是用許多的花和水來供佛。平日他都會比其他比丘早起，自己拿水桶去取水來供佛。其他人晚上去睡覺後，他也會去提水供佛。此外，他也供許多花給佛陀。有時候托缽時，寺童會因爲拿不動信眾供養住持的花而哭出來呢。供水

用的，共有七十五個“Maung Daung” 漆器大水杯和小水壺。住持也會拿裝滿米和菜的缽來供佛。其餘的時間，他用念珠來禪修。」

「住持有極爲堅定的信力！請繼續談談比丘、沙彌每天要履行的責任。」

「比丘和沙彌早上八點開始上課，十點結束。之後我們向佛陀供花、水和米。用餐時間是十點半。我們托缽回來後，必須把所收到的米倒在一塊兒，拿到齋堂。住持會把他收到的米供養給僧團的其他比丘。收到信眾帶到他房裡供養給他的食物時，他依一日一食的頭陀行，在食用前把所有食物混在一起才用食。」

「中午至下午一點，是休息時間。從下午一點到四點，繼續上課。四點到五點學習文法。下午七點時禮佛。然後，我們學習、背誦白天所學的功課，直到晚上九點安寢。尊者，這就是我們每天做的事。」

「鄔班迪達非常準時。禮佛的時間一到，他就在那裡。他按時供花、水和米。[44]他準時地誓願在樹下坐並用念珠禪修。他上課準時，學習讀書皆依時間表。他也準時背誦，很規律地做他的工作。」

「居士，你累了嗎？」

「尊者，還好。」他這麼回答並繼續說：「西亞多鄔班迪達曾告訴我，他甚至從未向他的護持者要求過火柴盒。」

「我們最受敬重的西亞多鄔凱拉薩曾這樣告誡過我們：『我們要求什麼時，對方可能會生氣；如果我們要求的

人不提供我們所要求的，我們可能會生氣。』住持告訴我們，古時候有個比丘獨自住在某個果園裡。鳥群白天會去池塘覓食，晚上會回到小樹林棲息。鳥叫聲擾亂到那比丘的禪修，他跑去告訴佛陀自己的情況。佛陀說：「如果你要鳥兒離開，每天向牠們要一根羽毛。」

比丘依佛陀所教，在當晚的初夜、中夜、後夜都向鳥兒們討一根羽毛。受不了比丘的頻頻要求，於是牠們全都遷徙到遠處去。住持告訴我們，即使是動物也不喜歡被要求，他告誡我們不要對在家施主做過度的請求。

「西亞多一定是因爲西亞多鄔凱拉薩的教誨，而不向在家信眾要求資具。我很高興得聞這個故事。」

雪達功教法中心啓建後，便有許多的需要。但是，雪達功西亞多不向任何人要求任何東西。如同年輕時不求索一樣，現在年長了也不求索。西亞多勸誡他的弟子說：[45]他不求索任何物品，甚至也不說需要什麼，布施者就主動布施了。西亞多說：『我們不缺布施者，有時候布施者的布施還超過我們所需。至於我們，必須盡自己的職責。比丘應只作比丘的工作，戒的工作、定的工作、慧的工作。如果我們做這些工作，我們會體驗到清淨的安詳、從煩惱解脫的安詳。當我們從煩惱解脫，我們的施主才會獲得大利益。這便是我們何以應做自己的工作的原因。』」

西亞多由於過去的善業，得遇好老師並住在好地方。因爲過去的善業而去到好地方遇見好老師之時，他又做了更多的善業。由於這些新的善業，下一生他一定會再去好地方遇見好老師，並累積更多的善業。[46]

對知識的渴求

當我回想西亞多在馬哈希西亞多生前，擔任馬哈希禪修中心的資深禪師（Nāyaka）之一的那段時間，偉大的馬哈希西亞多有如他的父親；他的禪修老師鄔維恰拉（U Visāra）是他的老師；其他的西亞多，如雪鄔明西亞多・鄔寇撒拉（Shwe U Min Sayādaw U Kosalla）、寇姆西亞多・鄔南達旺薩（Kohmu Sayādaw U Nandavaṃsa）、鄔蘇迦塔（U Sujāta）、鄔伽瓦那（U Javana）和別彭西亞多・鄔瓦尼塔（Hpya Pon Sayādaw U Vaṇṇita）則像是他的哥哥，這五位兄長似乎將西亞多看作他們的弟弟。我可以看出，西亞多在禪修實踐方面，尊重並仰賴這五位比丘兄長們。

在佛典研究方面，西亞多從學的老師，僅就我所知有下列的人：焦唐村馬哈菩提林寺的西亞多・鄔凱拉薩、馬哈菩提林寺的二師父槃亮瓦（Paññava）、槃亮林格羅寺院（Paññalingara Monastery）的薩凱塔（Thaketa）西亞多・鄔槃亮師利（U Paññathiri）、寇確西亞多・鄔伽羅（Kocheh Sayādaw U Jāgara）、再卡杉西亞多阿辛蘇欽塔（Kyaikkasan Sayādaw Ashin Sucinta）、別瓦羅那西西亞多・鄔阿難達班迪達毗旺薩（Pyay Vāranasi Sayādaw U Ānanda-panditābhivaṃsa）、帕攤鄔維蘇達毗旺薩（Pathan U Visuddhābhivaṃsa）和鄔阿底恰旺薩（U Ādeiccavamsa，還俗後，名為鄔翁緬圖（U Aung Myat Htut））。

在母親荳琦蘇去世後，毛棉漢搬去父親的出生地寇確村，[47]並在寇確村西亞多・鄔伽格羅座下當學生。鄔伽格

羅嚴守戒律，培養出許多優秀的比丘和沙彌。在寇確村寺，當小孩年紀足以出家作沙彌時，除非出家否則不能留下來。剃度後，完成基礎學業，他們會被送到焦唐村馬哈菩提林寺繼續受教育。據說鄔伽格羅的威德，不僅及於在家信眾、他的沙彌及比丘弟子，也對整個村子有很大的影響力。毛棉漢說，他怕鄔伽格羅甚過他後來的老師鄔槃亮師利（U Paññasirī）。鄔槃亮師利是鄔伽格羅的弟子，來自寇確村。再卡杉西亞多阿辛蘇欽達也來自寇確村，也是鄔伽格羅的弟子。

據說鄔槃亮師利很喜歡他的年輕弟子毛棉漢，甚至還曾幫他梳頭髮。比起那些只是敬愛老師的弟子，將來在弘法上有指望的弟子，往往更受到老師的喜愛。西亞多從馬哈菩提林寺搬到再卡杉僧院學校時，在再卡杉西亞多．鄔蘇欽達的指導下，學習第二級以後的佛典。鄔槃亮師利總是叫他的弟子「鄔班迪達」，而鄔蘇欽達則是叫他「毛班迪」（Maung Pandi）。西亞多在馬哈希禪修中心成爲資深禪師（Nāyaka）教導禪修以後，當他的兩位老師鄔槃亮師利和鄔蘇欽達還在世的那段時間，只要他有兩人喜歡吃的食物，他會告訴寺院的志工：「再卡杉西亞多喜歡這些」或「槃亮林格羅（薩凱塔）西亞多常吃這些」。志工知道後，便會爲他寄送食物過去。西亞多是用這種方式，請人寄東西給他的老師。[48]好老師的弟子總是崇敬他的老師。

據說，有好弟子的老師，像花朵一樣，活得快樂。擁有聰慧弟子的老師，總是活得快樂。什麼樣的老師會不喜歡、不倚重訓練優良且知道老師心意的弟子呢？老師喜愛、懷念

且倚重這類弟子一事，只是符合法而已。

西亞多住在新馬哈維蘇達詠（New Mahāvisuddhayone）的笠平寺（Zipin Monastery） 時，他曾跟別瓦羅那西西亞多學習《殊勝義注》(Atthathalinī)。他似乎從未忘記這恩情，只要一有機會，他就會回報他的恩人。當瓦羅那西西亞多生病在仰光住院時，西亞多會去探病並帶藥給他。我自己就和西亞多去探望瓦羅那西西亞多三次。老師和弟子的會面，總是相談甚歡。看著他們師弟兩人的相處，會讓人感到很歡喜。瓦羅那西西亞多過去經常來雪達功禪修中心。當他住院接受治療，情況曾經很差時，常會失去意識。因此，西亞多前去向他致敬時，會問他：『尊者！你記得我嗎？』瓦羅那西西亞多則會回答：『我怎麼可能忘記像你這麼傑出的弟子？』即便瓦羅那西西亞多處在這種不理想的狀況，他仍未忘記他的弟子雪達功西亞多。」

西亞多曾到馬索因寺，跟隨帕坦西亞多阿新維蘇達毗旺薩學習《發趣論》。馬索因寺的寺門在晚上九點關閉，西亞多必須攀爬一道磚牆才能進去學習。年輕學生比丘的生活就是這樣，不要以爲學生比丘受教育是容易的。學生比丘的生活有許多的困難，像食物、飲水、住處、學習的地方、健康、教育等等。唯有當學生的能夠超越這些障礙，如西亞多翻越馬索因寺的磚牆一樣，才能有所成就。[49]爲了成爲如今日這樣的博學者，當初西亞多克服的困難肯定不少。

當西亞多住在再卡杉寺的時候，他跟隨鄔阿底恰旺薩（後來名爲鄔翁棉圖）學習《相應部》和相關的文獻。課程結束後，他也到帕亞吉寺（Paya Kyi Monastery）學習。去

學習時，西亞多會放四本書在他的肩袋裡，晴雨無阻。當時，再卡杉西亞多（即後來的鄔翁棉圖老師）曾替他拿到一張可以免費搭公車的乘車票。西亞多非常喜歡這位鄔翁棉圖老師（Sayagyi）的教學方式。他很仰慕鄔翁棉圖老師在文獻（研究）上的專長。西亞多也想成爲專家，所以他問他的老師說：「老師…我該怎麼做才能成爲一個專家？」

「尊者，要徹底地讀過巴利三藏。一遍又一遍，並型塑你自己的見解。不要看注釋書，只是反覆地精讀巴利三藏，想想你自己的看法是什麼。當你無法理解或思考它們的時候，才讀注釋書。讀完巴利三藏，建立自己的觀點，然後反覆地加以仔細思考，你將能撰寫你自己的注釋書。同樣的，讀注釋書的時候先不要讀疏鈔，反覆地閱讀注釋書，如此你便會懂它的意思。反覆地加以思考，當你無法再進一步思惟它的時候，再來讀疏鈔。」

他告訴我，這些是他對西亞多說過的話。肯定的，這便是西亞多研究佛典時所採用的方法。在對話中，我曾聽過西亞多讚歎馬哈希西亞多和鄔翁棉圖老師兩人的學問。西亞多不僅遇見這些大人物而已，也採用了他們的方法論，這顯示出西亞多對他們的推崇。我從西亞多所說的話，得知他們的學問專長。[50]當然，這也可以從他們的著作來判斷。即使現在已七十多歲了，西亞多仍然想在此類專家的指導下學習。西亞多對佛典知識的渴求實在強烈。[51]

掃帚的教誨

我在雪達功禪修中心創立前，就來和我們的恩師雪達功西亞多共住了。現在緬曆一三五八年（西元 1996），作者的戒臘整整二十年（vassa，作比丘的年數）。自從比丘第七年，我和馬哈希中心的指導禪師雪達功西亞多共住以來，已度過十三年，這是我和老師共住最久的時間。我未曾和其他老師共住過這麼久，即便在我學習的地方，阿馬羅普羅（Amarapura）的馬哈甘達詠寺，我也只從十三歲到二十歲受具足，這八年沙彌歲月住在那裡。在這八年間，我從馬哈甘達詠西亞多·鄔迦那卡毗旺薩（ Mahāgandāyone Sayādaw U Janakābhivaṃsa）獲得許多的教導。他每天早晨會給一些指導開示，如果我全部記得的話，會數說不盡。我年輕時，實在沒什麼聽聞記誦的能力，所以他說的話，我所忘掉的可能比記住的還來得多。無論如何，因爲反覆地聽聞，我所記得的數目其實也不算少了。

與雪達功西亞多共住了十三年，我有更多的機會獲得他的指導。[52]無論老師給多少建言，弟子只能盡可能地仔細聆聽並謹記在心。馬哈甘達詠西亞多每天早晨會給予指導建言，雪達功西亞多則沒有每天給予指導建言的例行習慣。這是他們兩位的一個不同點。雪達功西亞多的習慣是，適當的時機到時才給予建言。因此，有可能我會明確地記得更多馬哈甘達詠西亞多的建言的。但是，我在年輕時聆聽馬哈甘達詠西亞多建言的記憶力，和我比丘戒臘七年以後聆聽雪達功西亞多建言時的記憶力，是有所差別的。所以，未必我會記

得較少雪達功西亞多的建言。換言之，我可能記得較多他的建言。下面，我試著將我記得的建言複述出來。

一個建言是：「你必須養成習慣，檢查你所做的工作，看有何欠缺、不足或缺點。」

西亞多習慣一有適當的機會（經常有），便提起這個建言，他自己也將這建言付諸實踐。親身實踐了這個建言，他在許多方面獲得了益處。而他現在仍持續得益，將來勢必會繼續實踐這建言。大德的諸多特質之中，有一些是我自己特別喜歡的。如果要我只選一個的話，那會是他在成功時感到自豪的方式──檢查是否有任何的欠缺、不足或缺點。若有任何欠缺，他會加以填補。若有任何不足，他會加以補足。若有任何缺點，他會加以改正。

我發現自己一直在留心觀察西亞多是否只是給別人這個建言而已，還是他自己真正也在遵循這個建言。[53]可以看得出，他是如何誠懇地重視並落實這建言。現在（1996）西亞多七十五歲，在生命的旅程中，他已做了許多事業。他試著運用這個習慣在每一件事業上，而每當他運用這方法時，他的工作便會成功。他已發現自己獲得了更大的成功。

全世界的人都努力著讓自己的各種事業得以成功。有些人因爲努力而成功，也有些人失敗了。失敗的人通常會找尋失敗的原因。成功的人則會自我陶醉，變得貪婪，忘記手上的工作。他們沉浸在成功的滋味裡。雖然已成功了，但是他們的事業仍有欠缺、缺點或不足之處。成功的人經常忘了要注意這些。這類的人可能有成功一次、兩次或三次的事業，但是，沒有人能夠說他們將會一再地成功。如果有人能夠填

補成功事業裡出現的欠缺，改正其缺點和不足，他肯定能夠堆積更多的成功。

現在，雪達功禪修中心已有五歲了。看到了這些大大小小的先進設施，例如三層樓的法堂、三層樓的戒堂，這些設施能在如此短的時間內完成，有些比丘、戒女、在家眾說：「是天人 Visachoun 下凡來，用神通力變現出這些的嗎？」甚至有人說：「天界的宮殿，一定也是像這樣蓋的！」或許你可以說，這就是所謂的物質領域的成功發展。

人在物質領域無論獲得多少成功的發展，如果內在的戒、定、慧未得發展，那還不是扎實的發展，[54]不是什麼值得尊敬、效法的事，也不能當作佛教（Sāsana）本質上的進步。

在我看來，雪達功西亞多已為佛教完成了那超乎他年齡所能完成的事業。他正以堅定的意志，努力確保佛法的理論學習不會欠缺實踐，而實踐的操作也不會缺乏理論基礎。他的目標、目的是成功的。必須說，從學問和實踐的角度來看，他都已經成功了。就學問的角度而言，雪達功禪修中心成立至今五年的期間，每一年都有弟子以全國第一名通過政府的巴利會考。至於實踐方面，則是一直不斷地有禪修者來中心禪修。

我聽到上述建言的場合，是三層樓的法堂將近完工，佛教文化課程即將開始的時候。中層樓已可使用，我們正為了上課而在收拾、安置，讓東西就定位。西亞多前來視察，確定準備妥當了。他看出一切皆已就緒，似乎對我們的工作現況很滿意，愉悅地流露出讚許的神情，臉上漾著一抹微笑的

痕跡。巡視現場各處，他走向法堂的一個角落，看著一把燈心草紮成的掃帚。這掃帚放得不對，手把朝上，纖維朝下地站立著。

「不應該那樣放掃帚。」他告訴我。他叫我改正過來，讓手把在底部，纖維往上豎。 [55]

當西亞多傳授這些智慧之語時，他正用拐杖支撐著身體，微微笑著。我則仔細地聆聽，恭敬地雙手合十在胸前。西亞多的智慧之語向來都是超優的建言，極爲珍貴，是那種你罕能耳聞的金玉良言。

現在，法堂已落成，極爲雄偉壯觀。這三層樓的法堂取名爲 Sādujanatosnā Dhammasabā，意思是「給予善人歡喜的正法會堂」。在這大法堂裡，本地和外國的比丘、戒女及在家眾，將會集於此，行禪、坐禪、聽法、散發慈心還有分享功德；佛法的弘講，也將在這裡進行。雪達功禪修中心的法的家族，在這大法堂裡以法相聚。雨季的供養袈裟、戒律的受持等種種活動都將於此舉行,這法堂將傳出善哉善哉的音聲。在佛教文化課程期間，學佛的小朋友們會一起唱誦、散發慈心，這景象與聲音，讓人感到喜悅。這法堂名副其實，是產生歡喜的地方。我還聽說，那些原本不想禪修的人來參觀了以後,竟發現自己生起了想在這大法堂中坐下來禪修的渴望呢。[56]

聽過兩次的話

很少聽見雪達功西亞多說這樣的話，在作者與西亞多共住的十三年中，我只聽過這話兩次，一次在馬哈希禪修中心，一次在雪達功禪修中心。

在馬哈希禪修中心的那次，是西亞多遭受他生命中最嚴重風暴的時候。時間是 1990 年。那時，攻擊的風暴十分劇烈，可以說是西亞多生命中最狂暴的劇變。套句拳擊術語，就是「擊倒」。他們圍攻西亞多，猛擊他使他無法再站起來。即使是一個韌性十足的人，遭受那樣的攻擊，相信也難以再站起來，甚至可能會死於對方的襲擊。無法精確說西亞多在這當中受到多少苦，但是可以從他那時常說的話來猜想：「實皆鎮發生大地震時，高姆都大佛塔（Kaung Hmu Daw Pagoda）應該曾自言道：『我真不知道山上的那些小佛塔，是怎麼撐過這地震的。就算是我，現在都還爲此而呻吟著呢。』我不知道實皆山上究竟有多少比高姆都佛塔還小的小佛塔，無論如何，如果像如此巨大的佛塔都還在呻吟，[57] 這地震造成的傷害，勢必是十分廣大。」西亞多曾這麼說。

馬哈希西亞多在他生命中也曾遭受一次猛烈的劇變。堅毅不拔的馬哈希西亞多，未因此而被打倒。雪達功西亞多那時的忍力想必是不如馬哈希西亞多的，似乎受到重挫。當這風暴正肆虐時，我曾到他所住的那亞卡（Nāyaka）二號寮房去見他。我記得那時他對我說了這樣的話：

「鄔達米卡（U Dhammika）！說句真實語，然後求你所願、做你應做。當然，你已是在用純淨的善意，來完成你

的工作。比如說，當學校放暑假時，你在佛教文化課程期間，以清淨的善意教導沙彌、戒女和學童。你也老實努力地完成其他應做的工作。『爲了眾人的利益，我以清淨的善意與誠摯的努力，完成了如此等等的事。藉由這句真實的話語，願我免於我正遭受的紛擾！願我能如我所願，盡我所能，順利、安樂地爲他人的利益而努力！』就像這樣，說句真實語，然後求你所願，做好你的工作。」西亞多曾這麼說。

這是我第一次聽到這樣的話。在這之前，我不認爲西亞多習慣如此的方式，所謂：說句真實語，許一個願，然後做他的工作。我想，「我必須盡我最大的能力，只做佛教所需要且合宜的事。」這樣的話，會更符合他的性格，這是我想他會說的話。我聽過其他著名的西亞多，在遭遇困境或麻煩時說過類似「說一句真實語，許一個願，然後做他的工作」這樣的話；我也讀過其他作者寫過相關的文章。但是，我不曾聽雪達功西亞多教過任何人這樣做。[58]無論如何，第一次聽到西亞多這樣的教示，我對於「說句真實語，許個願，然後做自己的工作」這樣的事，產生了興趣。

不過，只是興趣而已。我自己完全沒做過。我記得在巴利經典裡讀到一些善人，如當鵪鶉王（Quail King）的菩薩、蘇瓦那薩瑪菩薩（Bodhisatta Suvaṇṇasāma）的父母和馬哈卡皮那國王（King Mahākappina），曾透過宣說真實語後發願的方式，來達成他們的目標。 在《護衛偈頌》，如《寶經》、《覺支經》中，可找到宣說真實語並散發慈心的例子。今日這個時代，描述藉由「說真實語，許個願，然後做自己的工作」的方式而成功的故事，在宗教雜誌上到處可見。但我仍

舊不是很感興趣，所以始終未曾去嘗試。

這裡，我回想起一件和阿馬羅普羅的馬哈甘達詠西亞多有關的事。馬哈甘達詠西亞多曾說過這樣的一個故事：在某個村子的寺院裡，有個小沙彌發燒生病，寺裡的一位比丘照顧著他。我猜那比丘是沙彌所尊敬的。他衷心希望這位遭受疾病之苦的沙彌，能快點康復。於是，比丘說了這樣的話：「我喜歡村裡的女孩玫卿很長一段時間了，即便現在我還是喜歡她。藉由這真實語的力量，願這沙彌的發燒得以痊癒。」據說，這生病的沙彌聽到這宣言時放聲大笑，笑到滾來滾去，狂流許多汗，燒也就退了。無法說，這發燒得以痊癒，是因誓言的力量還是因笑出汗的緣故。無論如何，病被治好，是確實的。

在坎哈迪帕亞那（Kaṇhadīpāyana）的故事裡，一位年輕男孩因蛇咬而瀕臨死亡。[59]他的父母和那大仙人依他們心裡所想，公開說了真實語，由於他們宣說了真實語，蛇毒液的效力因而退去。在這個例子裡，男孩並未像那發燒的沙彌那樣大笑，因此，顯然毒液的消退是因爲宣說真實語的關係。

另一個案例讓人對宣說真實語產生更多的興趣，這事發生在雪達功禪修中心。自從雪達功西亞多來到中心後，約有四年的時間，他都住在「薩圖奧樓」（Tha Htun Aun）上層的一個房間。一些年輕比丘包括作者，也住在同層的其他房間。後來，羌薩棉樓（Chan Tha Myaing）完成後，西亞多才搬過去。

西亞多住在薩圖奧樓時的一天，我受具足戒的護持者荳

卿索紐（Daw Khin Saw Nyunt）來看西亞多，當時我也在場。我們在西亞多的房間會面。因爲西亞多和荳卿索紐一群人很熟稔，做爲信眾與老師，荳卿索紐坦率地與西亞多談論她生活中的問題，西亞多則循著她的話來教導她。他的指導是以慈（mettā）、悲（karuṇā）爲重點。

那時候，荳卿索紐（Daw Khin Saw Nyunt）談到她的問題和困境。自從她的丈夫翁蓋（Aung Khaing）去世後，荳卿索紐似乎倚重西亞多這位「法的父親」，對他非常地尊敬。這似乎是她會談到自己生活中的問題的緣故。

西亞多確實像一位父親。懷著慈悲，他給予下列的教誨。他說：

「這就是人生啊。我也必須受「世法」（lokadhamma）人生的起落沉浮之苦。可以拿妳的問題和我遭遇到的紛擾來相比。[60]在過去世，我曾對某人做了這樣的事，所以現在我自己因同樣的事而受苦。我遭受這樣的事，只因爲我過去錯誤的行爲。我的態度是，沒人對我做這樣的事，是我自己做的。妳自己做了許多善行，現在也在做善行，妳確實是以善意在做事。妳應該說出這些事，祈求妳所需要的，並且繼續做妳的工作。」西亞多這麼說。

這是我第二次聽到這樣的話。我對宣說真實語一事的興趣更強烈了，想要試一試，看結果會是如何。當我的生命遭遇困境時，我便嘗試宣說真實語。我發覺我自己也有許多善行可以宣說。宣說自己清淨崇高的行爲，爲我的心帶來很大的力量，我變得勇敢，能夠面對並克服所遇到的障礙。想於現在和未來做更多善行的欲望，也會油然生起。我了解到任

何以善意做的、說的，都需要逐漸讓它圓滿。我了解到當時機一到，這將成為真正可依怙的東西。因此，我逐漸地想要倚仗善心、善行和善語，我逐漸地更加了解這些事的價值。愈了解它們的價值，就愈懂得珍惜它們，愈對它們感興趣。

聽過兩回西亞多的這個教誨，我徹底地對它生起了興趣，全然接受並盡我所能地將它付諸實踐。聞名而成功的人們，並非總是走在布滿花朵的林蔭大道，他們必定也走過坎坷艱難的地域。

困難，是每個人必須面對的，不是什麼特別的事，它很普遍。尚未遇到麻煩的人或只曾輕嘗這類經驗的人，容易感到惶恐驚嚇。他們會因畏懼而憂慮。當我在馬哈甘達詠西亞多的書《一世的輪轉》，[61]讀到他的生平時，我記下一首非常喜歡的詩。馬哈甘達詠西亞多是位偉大的作家，他的詩非常優美。

這詩是這麼寫的：

人
只〔能〕是人，
有著人一般的經驗，
總是會遇
因果、
善惡，
世法（人生的盛衰起伏）。

從僅是低迴耳語，
迷惘心中，

歡樂與憂愁，
在萌芽，在茁壯。

因此，人啊！
歡喜於
佛陀覓得的法吧！
將它牢植心中，
要堅定，不焦慮，
於是心不搖擺。

這將是引導
你離開這紅塵世間
的原因。[62]

像賣清潔劑的小販

應該提一下，雪達功西亞多在馬哈希禪修中心擔任資深禪師的那段日子。當時，大多在馬哈希禪修中心禪修的比丘，都是西亞多指導的，似乎也有許多男眾在家禪修者跟西亞多學習。這些西亞多指導的比丘、男眾居士，常會談及西亞多的教導之嚴格。他們說到，有人甚至因爲畏懼西亞多小參時嚴厲的說話方式，而臨陣脫逃。但也有許多人很感謝西亞多，因爲他們接受西亞多的嚴格訓練，努力去保持正念觀照，從而嚐到法味，他們之中，包括了比丘、沙彌、居士，有本地人、也有外國人。

就西亞多而言，可能因爲他極希望弟子能迅速地獲得他自己透過修行所體悟到的慈悲與善意，才會給予如此嚴格的訓練。他怎麼可能是爲了增加禪修者的痛苦而這樣做呢？他向來都很關注禪修者坐禪行禪的地方、[63]寮房、齋堂等等。他的生活並不悠閒。開示、小參和其他種種應爲佛教而做的事，排滿了他的行程。如果他還要持續觀察著禪修者，那生活就更不悠閒了。當然，如果他只注重自己的快樂，只是休息放鬆，心想：「禪修者在法上是否進步並不重要，我過得悠閒就夠了。」這樣他會過得更愉快。但是，西亞多無法那樣生活。這就像期望兒女成長茁壯的父母，無時不爲他們擔心一樣。當父母的人最能體會這一點，身爲老師的人也一樣對這很了解。大多數的父母和老師，無法忍受他們的小孩、學生不在他們視線內。如果可能，他們想要隨時看著他們。

牛的主人必須燒草生煙，以防止蚊蠅叮咬他的牛。他燒這討厭的煙，不是要讓牛的住處變得不舒適，而是這麼做時牛才不必受蚊蠅叮咬之苦。

同樣的，嚴格的訓練就像放送讓人討厭的煙，是為了讓禪修者免於生起煩惱（kilesas），煩惱是禪修進步的障礙。這並不是要製造禪修者的痛苦。

人們推斷，隨西亞多修行的禪修者不會是膚淺的禪修者。這可能是真的。西亞多不接受也不喜歡膚淺的努力，所以西亞多所指導的禪修者，沒有機會膚淺，相反的，由於隨西亞多禪修，讓他們有機會充分體會西亞多的慈悲與善意。他們體驗到了法味。因此，禪修者常說「西亞多！唯有西亞多！」[64]他們對西亞多感激不盡，視西亞多為他們最大的恩人。

我聽過曾隨西亞多禪修的比丘雪布西亞多·鄔南達說：「在特別的時刻，西亞多會進禪堂和禪修者一起禪坐。他會比較晚進來，視察一下禪修者的出席情況，然後他便坐下禪修。當他起座後，他會站在禪修者後頭。小參時，他會談一些鼓舞人心的例子並加以解釋。如果是真正努力的禪修者，他會給予大大的鼓勵。對於那些處於極佳狀況的禪修者，他甚至會激勵他們持續觀照乃至徹夜用功。如果是不努力的禪修者，他通常會很嚴厲，不對他們顯露一絲寬容。」

鄔南達繼續說：「有兩件事我最要感謝西亞多。一件事是發生在雨季禪修的時候。我的袈裟濕了，且沒有其他袈裟可換。西亞多察覺到這事，於是從他房裡拿一套他自己穿過的好袈裟給我。比起現在而言，在那個年代，收到一套好袈

裟是很讓人歡喜感恩的事。」

「另一件事，是他讓我在三個月雨安居即將結束時修習慈心。我不知道，也許是因爲我是星期六出生的，個性緊繃固執，瞋恨心強。只要認定不是真實的事，我便不想接受，沒有轉圜的餘地。我有那種會毫不猶豫地殺掉一個人的性情，可知我的瞋恨有多強。當我遵照西亞多的指示修習慈心時，這瞋恚的本性減少到幾乎消失了。我變得有耐心，能坦然接受任何發生的事。因爲能以這種崇高的心生活，我獲得了很大的利益。所以我非常感謝西亞多。[65]至今，我還未能回報西亞多給我這兩項禮物的恩德呢！」

就如同存在著各種不同類型、各具不同層次的心靈成就的沙彌、比丘，隨西亞多禪修的人之中，也有種種不同的在家人，各有不同的心靈成就，來自不同的社會階層。這些在家人之中，有些成就非凡，有些中等，有些則是低階層。有其他宗教的人士，也有無宗教信仰的人。有本地人，有外國人。不管是什麼樣的人，西亞多都想要他們全都像他那樣體驗到法味。曾有些禪修者懷疑：「他是否只是請我們品嚐這味道？他自己真的也品嚐了嗎？」

這些禪修者研究西亞多時深刻地體會到，他不像只爲他人利益而被打開的立體音響，也不像只爲販賣清潔劑給別人的小販，同時也不像沒品嚐過自家產品的牧場工人。當他們偷偷觀察西亞多時，看到的就是他只是在觀照。早上、中午、晚上，只要是他無事時，他似乎都在觀照。早上，他習慣很早起床禪修。我想，可能西亞多的屁股上長了一個小肉塊，他習慣加以觀照，來熟悉所有相關的身受。他整日坐著愉快

地觀照這些身受。有時候他會因爲禪修觀照而早餐晚到。其實，如果我們能夠如此觀照這些本質現象，觀照愈多，身體便會愈健康、強壯、有活力，同樣地，心也會愈喜悅，愈有力。

西亞多有句小名言：「工作愈多身體愈疲累。但是就念處這種心的工作而言，[66]工作愈多，便愈充滿能量。心的運轉，就像汽車的電池和引擎一樣。愈是轉動，能量便增加得愈多。」

呼應這小名言，西亞多盡可能爭取時間，補充他心靈的能量，然後再做他的佛法工作。用心的完整力量做的工作，怎麼會不成功呢？它們確實成功了。心的能量愈強，工作就會愈成功。因此，所有希望更多成功的人，都需要把心靈的力量裝滿。[67]

想像的書

和雪達功西亞多親近的比丘、在家護持者，力勸西亞多寫書。「我終生的恩師馬哈希西亞多寫了很多書，我也看這些書，並且學習其技巧來做開示。不需要由我來寫書。」西亞多常這麼說。得以聽聞西亞多開示的比丘和在家護持者，他們極爲喜愛西亞多的教導。他們了解其深奧精髓。雖然西亞多的開示已錄在卡帶裡，如果能將它們製作成書，聽者和讀者便都有機會運用它們。這樣，好處會更大。這就是爲何比丘和在家護持者都一再促請西亞多寫書的原因。

當西亞多擔任馬哈希禪修中心的指導西亞多時，宗教事務部的官員來請他提供個人簡歷，因爲他們想要頒予西亞多一個頭銜。那時候，西亞多告訴他們：「不要讓我攀爬滑溜的五月柱」（因爲愈多人鼓掌，五月柱就會塗愈多油，參賽者就必須爬愈多次）。他們後來又再來問西亞多一次。西亞多說：「我尚且還無法不愧於我老師給我的名字『班迪達』呢。」[68]

在那之後，西亞多仍住在馬哈希禪修中心時，我聽到西亞多這番出我意外的話。

「我打算寫一本關於 Satipaṭṭhāna（念處）的書。注釋書和疏鈔對「念處」這個詞，解釋得很細膩。如果可以結合理論和實修來寫，會很棒。」I

「西亞多經常用實際的經驗，解釋理論的概念。並不是很多人能夠這樣做。這種人很稀少。偉大的馬哈希西亞多結

合理論與實踐並加以清楚地說明，他的這種方便善巧是頂尖中的頂尖。他的波羅密（paramīs）實在很不凡。

雪達功西亞多顯然想效法馬哈希西亞多。關於馬哈希西亞多的智慧，西亞多曾說：「如果我有馬哈希西亞多四分之一的智慧，這就很多了。」此外，西亞多尊敬、景仰且依靠（歸依）偉大的馬哈甘達詠西亞多，如同他對馬哈希西亞多那樣。他學習著消化馬哈希西亞多的著作，同樣地也學習著精通馬哈甘達詠西亞多的著作。針對這兩位西亞多的著作，西亞多曾說：

「在我修習 Satipaṭṭhāna（念處）之前，我認為馬哈甘達詠西亞多的書最好。禪修過後，我發現它們有些膚淺了。如果能把 Satipaṭṭhāna（念處）的過程，加到理論面說明得很清楚的馬哈甘達詠西亞多的書之中，他的書會更加充滿活力。如果馬哈希西亞多為強調實踐面而寫的著作，能參考馬哈甘達詠的書，它們會變得更流暢。」

看來西亞多想結合馬哈希西亞多與馬哈甘達詠西亞多的方法，[69]寫一本解釋 Satipaṭṭhāna（念處）一詞的書。如果實際寫出來，一定很棒，會很有利益。但西亞多似乎不具有如馬哈希西亞多和馬哈甘達詠西亞多那樣的創作傾向。他的書尚未成形。

到了雪達功禪修中心後，西亞多又再說了一次他想寫一本關於 Satipaṭṭhāna（念處）的書。他說他不僅想寫 Satipaṭṭhāna（念處）的意義，也要寫 yogī（禪修者）的意涵。但這些實際上都未寫成。雪達功西亞多的工作量一直在增加。有了分支道場，工作就越是忙碌。比起寫書，西亞多更

關心的是把硬體建設好。當需要被寫的東西出現的時候，西亞多常常叫作者寫。

有一次，作者曾告訴西亞多說：「如果您抽出時間來，寫出您想寫的關於 Satipaṭṭhāna（念處）和 yogī（禪修者）的書，是有可能的。馬哈希西亞多和馬哈甘達詠西亞多，都空下時間來寫作。我確信如果您空出時間，盡全力，書會完成的。尊者！要寫書，您只需開始就好了。尊者！」

西亞多回答：「照顧這一切的設施，要花很多的時間。這是我心裡最掛心的事。以前，如果我回想我讀過、吸收過的東西，它們很容易就浮現，我仍記得的。現在不一樣了。我的手對寫作感到退卻了，不像以前那樣樂意了。」

「尊者！這是因爲您還沒起頭。如果您開始寫，您的手就會跟隨您。您有寫的能力，尊者！」作者如此回答。「建設完成後，您應該可以安靜地寫書了。」[70]

馬哈甘達詠西亞多的《實用的阿毘達磨》內，附有雪達功禪修中心「佛教文化基礎課程」的課表。如果雪達功西亞多引用《實用的阿毘達磨》來寫一本《經驗的阿毘達磨》，這將會很棒。

我告訴西亞多：「如果這寫成了，一定會很棒！」很多人都喜歡《實用的阿毘達磨》。在這書中，馬哈甘達詠西亞多將阿毘達磨的精要，結合經典及本生經故事，讓一般的人能夠理解。馬哈希西亞多也曾寫過《偉大的阿毘達磨》，此書名副其實，真的是偉大的著作。也許西亞多正計劃採用兩位西亞多的方法，加上自己的經驗，寫本《經驗的阿毘達

磨》。這書同樣也未寫成。如果寫成了，它應該會是很有趣的書。[71]

名師出高徒

「鄔班迪！請幫我找這一小段。」

馬哈希西亞多年老，記性不好時，經常請鄔班迪達昆旺薩，即後來的雪達功西亞多，幫他找他想要的經文。馬哈希西亞多不僅學習佛典也學習其他主題的著述。他非常博學，尤其精通佛典。遍讀並消化巴利三藏、注釋書和疏鈔的他，好像很容易知道在什麼佛典裡有什麼東西，彷彿他曾思考、質疑過佛典裡能被想到的每一點似的。思惟、質疑後，似乎他已自己理出答案。他絕頂聰明，舉個實例來說，他曾擔任第六次結集大會的「提問者」，而且，他將《清淨道論》的疏鈔翻譯成緬文——這是許多一流學者都辦不到的事。從這兩件事，不難推估他的聰明了。

據說在學問方面能受老師倚重的弟子，肯定不差勁。雪達功西亞多似乎想效仿馬哈希西亞多和他精通巴利文獻的所有其他老師。他似乎對他們很景仰且受他們所激勵，[72] 切切實實地在用他們的方法做研究。西亞多對巴利佛典的熟稔使我們尊敬且仰賴他。為了成為這樣博聞之人，西亞多每天在穿好衣服後便開始閱讀，他也教導他的弟子這麼做。

西亞多珍惜佛典也恭敬、重視書本。他有各式各樣與巴利佛典有關的以及其他主題的書。他有系統且恭敬地典藏他的書。有些人願意收集書卻不去讀它、不去摘記。有些人雖然讀了，但就只是讀而已，完全不記下所讀的內容。而西亞多不僅收集書，也閱讀書，並且記下所讀的內容。他不是膚淺地讀。從他對這本書乃至那本書的見解、評論與訂正，就

可以看出他的專注力和謹慎細心。

西亞多不僅閱讀那些艱澀到僅有學者研究的書，從淺顯的兒童書開始，他每一種都讀。在他閱讀的書裡，可找到西亞多的意見、評論和訂正。大多數人會有興趣的書是如此，讓大多數人感到無聊的書，也是如此。

我已了解，利智的人不會漫不經心地做事情，這不是他們的習慣。仔細且謹慎，是聰明人的特質。西亞多閱讀書籍時的摘錄方式，就是一個值得依循的例子。

他在筆記卡上，記下引自巴利三藏、注釋書、疏鈔的經文，也記下引自馬哈希西亞多、馬哈甘達詠西亞多、薩別坎西亞多（Thabyekan Sayādaw）、格別維都西亞多（Gabyavidu Sayādaw）的文段。

他的字跡很工整、清晰且漂亮。[73]筆記卡很多。無論是在國內或在國外開示，都使用這些筆記。旅行到哪裡，他都帶著它們。開示時這些是致勝的利器。

西亞多閱讀、運用那些倍受尊重的西亞多所寫的書，對這些書十分重視且珍惜。開示、小參、日常對話、給予建言，他常會引用到這些書。他引用的不只是巴利佛典，也包括世俗的書。閱讀世俗的書時，他也會做筆記，記下在法上有用的內容，在適當的時機加以引用，並不是隨意地翻閱而已。

譬如，閱讀科學類書籍時，他會記下開示時可以用得上的部分。若遇到科學家，他就用科學的語言清楚地說明法的特質。這樣做時，科學家能夠輕易地理解法的概念。他們很高興且能夠接受西亞多所說的話。

當西亞多讀到值得注意的，像關於醫師、工程師、學校老師、水手、農夫、店家老板、司機等的東西，他也會記下。之後，遇到這類人時，他可以引用與他們相關的內容來解釋佛法。他們十分理解，且很稱讚西亞多。他們可以輕易地了解西亞多的舉例，所以能夠接受。不論國內國外，這方法的好效果，西亞多已歷過許多次，這是爲何西亞多閱讀種種關於不同人的書籍的緣故。如此，他可以了解不同人的生活。知道人的生活和處境，就可以用適合聆聽者情況的方式來說法。以這種方式說出的話，能夠給他的聽眾帶來許多利益。

旅行時，如果他讀到或遇到那些類似於他以前曾讀過的事，他會進一步探索、追問以便在理論面與實踐面上都能理解。[74]他探討、研究且問問題。了解後，當時機到了，他便加以運用。西亞多會結合理論與實踐面的知識，來解釋佛法的特質。

西亞多會在他房間裡禪修。如果他沒在禪修，也沒有訪客，大多數的時間會發現他在閱讀。他甚至在浴室裡讀書。

開示時，西亞多通常會拿著比丘的扇子。他把筆記卡放在扇子背後的拉鍊袋裡，在開示中拿出來看。坐車外出時，他也會在車裡看那些筆記。參加會議時，他就在會議中看他的筆記。

我曾聽過好幾次西亞多和外國人說英語。他不用英語開示或小參，但是如果翻譯的人遺漏了什麼或加了什麼，我看過西亞多會把它指出來。懂巴利語的斯里蘭卡比丘來見西亞多時，西亞多會用巴利語和他們交談。他不只學緬語、巴利語，也學印度話和英語。當他想確定某字的意義時，他會參

考四種字典：緬語、巴利語、印度語和英語。

因爲西亞多曾在蒙邦(Mon)莫拉緬（Mawlamyine）待過一年，他似乎也學會一些蒙語，可以談談食物飲料等。除了若開語（Rakhine）之外，他似乎也聽懂其他主要的緬甸方言。

無論在國內或在國外，弘揚佛法時，如果西亞多在法上和世俗的知識不足，他的說法或解釋勢必難以令人滿意，對於聽聞者提問的問題，也很難給予令人滿意的答覆。[75]但是，西亞多的說法、解釋乃至問題的答覆，都令人讚歎。即便是從高度開發國家來的外國人——他們常看不起別人——也對西亞多尊敬有加。他們至誠禮敬且歸依西亞多。

如果想要廣爲他人求利益，但是自己卻不多讀書或不多多具備一般常識，那是不可能的任務。必須大量閱讀並且牢記所讀的內容，才有可能。要了解，這需要大量的知識。[76]

布施得善友

他說：「如果送出一套，你會獲得兩套。對此，我沒有疑惑。」

雪達功西亞多常召作者來執行接受他的袈裟的淨施儀式。雖然西亞多送走新收到的袈裟，但不久又會有新的進來。就是在這種時候，他常說到上述的話。我肯定這不是表面上說說而已。他這麼說是因為他真正相信。西亞多經常送人袈裟。例如，每年生日時，他會布施袈裟和食物，拖鞋、雨傘、手巾、肥皂、牙膏等生活必需品，會以抽籤的方式，供養給出家禪修者。每年在仰光舉辦的達馬聶久會考（Thamanay Kyaw examination），他也會提供袈裟和拖鞋。一年一度的馬哈菩提林寺派的誦律典禮，他也布施袈裟、雨傘、毛巾、肥皂、牙膏、牙刷等等。每年寇確村雨季之初的供袈裟典禮，他當然也不忘布施。新年時也採抽獎的方式布施種種的物品。每年的佛教文化課程頒獎典禮時，也有最佳獎、佳獎、聰明獎和安慰獎等提供給沙彌和年輕戒女。此外，每年還會布施種種品質極好的袈裟，[77]如馬來西亞製的袈裟，給基礎課程的教師們。尤其是在海外教學的比丘，西亞多總會布施袈裟和其他用品給他們。

清點西亞多所布施的物品時，會知道他確實布施了多少。知道他善行的人會很喜悅。他們會說「善哉」（Sādhu）！做這些善行的人自己會有多歡喜、多高興啊！聖者會愉悅地說：「布施是大樂的原因。」當西亞多從國外回來時，他會特別為中心裡的資深老師、教學的比丘和執事比丘帶東西。

此外，他也會布施東西給在家侍者、義工和上座部佛教會（Theravāda Buddhist Institute，中心的居士組織）的成員。他也給戒女東西，爲那些以優異成績通過考試的戒女準備特別的獎品。

西亞多去國外時，時常收到英文書，他會把這些書送給適合的人。他也習慣在緬甸買他喜歡的書送人。他將巴利三藏寄給在海外弘法的比丘，讓他們補齊不足的套書。他習慣分享別人供養他的資具給國內外的比丘。他布施種種中心需要的物品。我根本無從估算，他到底做了多少我所不知道的布施。

作者疲於記錄西亞多所有的布施，讀者或許也看累了。我想，光是記錄西亞多給與作者的物品，就要花許多篇幅來記載了。僅是記錄受施者並將西亞多的布施予以分類，這似乎就需要一大冊的篇幅了。[78]其實，西亞多自己使用上的，只是禮物中的少數。當護持者體會到西亞多爲佛教工作時所懷抱的清淨心時，受到信心與善意所驅動，他們便會布施。這就是爲什麼西亞多和他的禪修中心不斷地收到供養的緣故。

有過個人親身的體驗，西亞多很了解且完全相信布施所帶來的各種利益。

雖然作者尚不能以西亞多那樣的方式來布施，但很高興能夠知道西亞多的布施。如果自己能那樣布施，我會更高興。我心裡想到佛陀的一句話：「若你知道我所知道的，你就會捨出而不是享用你的食物。」已親身見到布施的善果的人，自然會慷慨地布施，他們自身正獲得利益。誰不會愈給

愈多呢？這變成無止盡的循環：布施後收成，收成後布施。據說，在某個過去世，菩薩有很強的布施意願，非常熱衷於布施。因爲不滿意自己的布施程度，他把自己的妻子和小孩也布施出去。覺得還是不夠，他布施出自己的眼睛、耳朵、手臂和腿。而這樣仍是不滿意，於是他將生命也布施出去。太過頭了！爲何他這麼做？具有一切智的他，是爲了追求他人的利益才這麼做。

渴望爲他人的利益而努力的人，不斷地在做這類的犧牲。

雪達功西亞多自己有這種爲他人求利益的渴望，顯然他深深地了解這種態度。「布施帶來善友。」「如果慷慨與人分享，一定會爲眾善人所圍繞。」他這麼說。[79]如果分享所有的少許，就只會有少許的同伴。因爲慷慨地分享，雪達功西亞多有許許多多的同伴，他身邊圍繞著不同年齡的比丘、沙彌、戒女及男女居士。

西亞多並非爲了增加他的擁護者而布施，他是爲了人們的安樂。單純地僅爲給人快樂，以這樣的心而行的布施，這布施才是神聖、崇高的。聖者總是帶著給人快樂的心和他人分享財物。爲了照顧自己而布施，這布施就不算是神聖的布施。所以，如果你想以聖者的方式布施，布施時必須心繫他人的利益。[80]

持教法者

第十四屆雪進僧伽（Shwegyin Sangha）會議在仰光舉行，地點靠近雪達功大金塔東門的雪進大樓。全國各地的雪進派西亞多聚會在此處。在這個會議裡，良瑞（Nyaung Shwe） 坎加帕里亞提寺（Kan Kyi Pariyatti Monastery）的鄔維馬拉毘旺薩被授予「持教法者」（Possessor of the Sāsana）的頭銜。實皆（Sagaing）帕塔馬甘達詠（Patama Gandāyone）的鄔蘇賓寧達西亞多（U Supiññinda Sayādaw）也一起被授給「持教法者」頭銜。似乎這個會議的重點就是授證兩位「持教法者」頭銜。當初的籌劃會議，雪達功西亞多帶著我去參加。大會舉行時，我也陪在西亞多身邊。政府承包了這大會的一切所需（一切開銷）。開幕日，我注意到重要的官員前來做布施。西亞多第一天有參與。

那天，西亞多布施兩本書給所有參加的僧眾：《馬哈希西亞多的話》和《薩別坎西亞多答．雪達功西亞多問》，布施者是「雪達功禪修中心法的家庭」。西亞多原本想要給每位與會者一人一本《薩別坎西亞多答．雪達功西亞多問》，但是書的數量不夠。[81]會議結束時，仰光的戒女和優婆夷幫西亞多發書給僧眾，這時候，西亞多站在一旁。想供養他的信眾在他身旁，他也不時地和前來與他招呼的僧眾說話。

和僧眾說完話之後，他和一位男居士說話，這位居士外表莊嚴清雅。西亞多和他親切地交談著。他們說話時，我納悶著心想這居士是誰。我猜不出來，以前沒見過他。後來我才知道，我可能是唯一不認識他的人，因爲他是一位很有名

的作家。聽說，他是以達馬恰銳亞鄔誒乃（Dhammācariya U Aye Naing）的名字而爲人所知，是一位替宗教雜誌寫作的重要作家。他的文章很好，對佛典的知識也淵博。以前他曾是良冬（Nyaung Don）雪信薩達林（Shwe Hinthada Forest）的比丘，是屬於雪進派的，所以來參加這會議。

西亞多和這位居士似乎是從他們學生時代就認識了，他們在討論雪進派與佛教的現況，顯然，西亞多想知道這個人如何看待目前的情況。那人提到對雪進派的現況感到滿意，但西亞多好像並非如此。

「居士，在雪進派，佛教是進步、停滯還是衰敗呢？」西亞多問道。那居士不想說：「衰敗」或「停滯」，他說了一些話，大意是佛教是進步的。

對此，西亞多引用佛陀的話而這樣回答：「比丘啊！…世尊不讚歎善法停滯，更別說善法的衰退。比丘啊！我只讚歎善法的興盛。」

「居士，如果整體而言佛教在善法上停滯或衰退，[82] 那麼，無論是就雪進派或其他派來講，都不能說佛教在興盛中。只憑建築物數量增加或爲佛教服務的僕眾人數增加，尚不能表徵佛教的興盛。所謂「佛教」（Sāsana），指的是戒、定、慧三學。倘若爲佛教服務的比丘的心識之流裡，戒、定、慧三學並未興盛，就不能說佛教在興盛中。如果男女眾居士的心識之流裡，戒、定、慧三學未興盛，也不能說佛教在興盛中。

「現在，人們用著『持教法者』的詞彙。只稱呼某個人

爲『持教法者』是不對的；稱兩個人爲『持教法者』也是不對的。每一個沙彌、每一個比丘，凡是爲佛教服務的僕眾，都應該努力成爲『持教法者』。」

供僧的書本分發完了，對話也結束了。西亞多的話於此打住。他說每位沙彌、比丘都應成爲「持教法者」，這是新穎的說法。雪進派用的「持教法者」這個稱謂，來指稱雪進派的領袖，然而西亞多不想依這個意思來限定這個詞彙，就像他會說擁有物品的是「物主」，有智慧的是「具慧者」，有慈心的是「具慈者」，有戒的是「具戒者」，有防護的是「有護者」，有受訓練的是「有學」。西亞多想要說，於教法成就的人就是「持法」。他想依這個涵意來看待這個詞。

因爲這個理由，他說每位沙彌、比丘皆應該努力成爲「持教法者」。沙彌有沙彌的戒定慧學。比丘有比丘的戒定慧學。在家眾也有在家的教法。我們可以說[83]，有沙彌教法、比丘教法和在家教法。沙彌應該完成沙彌教法，無論哪個沙彌做到了，他便持有教法。比丘應該完成比丘教法，無論哪個比丘做到了，他便持有教法。在家眾應該完成在家教法，無論哪個在家眾做到了，他便持有教法。若這麼說，每個沙彌、比丘和在家眾皆能夠成爲「持教法者」。

佛陀的教導中有三種成就：第一種是戒成就，每位沙彌、比丘、居士皆應於戒學成就，在戒學成就之前不應滿足；其次是定成就，應該逐步努力而於定學成就；第三是慧成就。應該持續努力依定修慧，只能說，證得道智、果智時，才不枉費值遇佛陀教法。因此，每位沙彌、比丘、在家眾皆應努力實踐 Satipaṭṭhāna（念處），它能引生道智、果智，讓

值遇佛教一事具有真正的價值。[84]

健康的觀念

雪達功西亞多有另一件事令作者感到高興，那就是當他吃東西時，他吃得津津有味。一定是因爲他很健康的關係，才有這麼好的消化力。當西亞多必須在國內或國外奔波時，旅行會干擾他的睡眠，但是他的胃口不受影響。作者和西亞多出國一次、在國內旅行過許多次，從未看到他的胃口受影響。而作者常會因睡眠不足而導致胃口不佳，即使非處於旅行期間而只是待在自己的地方，我也會有食欲不好的時候。西亞多的消化力非常不同，我們有不一樣的業。我們的健康觀念或者照顧自己生命的智慧，可以說，也是不同的。西亞多學習本地緬甸醫學和西方醫學。聽人說他的父親和爺爺很懂得緬甸醫學。西亞多肯定是他父親的兒子。

一位緬甸傳統醫學的醫師是這麼說的：「西亞多對緬甸醫學的知識，掌握得極好，即使身爲醫師的我，對於西亞多所提出的關於緬甸醫學的問題，也有難以回答的時候。我不敢低估西亞多的緬甸醫學知識。」[85]

西亞多習慣教人認識食物裡有何種營養，什麼食物、飲料適合他們。他曾告訴作者：「鄔達米卡！黏米、榴槤、蝦米適合你。吃這些！」

他說日型或月型、冷食或熱食、一號或二號…，我實在不明瞭。西亞多的醫師內拉維斯瓦謝亞鄔久明（Nelawizzwa Seya U Kyaw Min）曾爲我解釋何謂一號、二號，但我沒有仔細聽，所以還是不太了解。可以說，我對此並不是很感興趣。鄔久明甚至寫下我應多多攝取的營養和我應忌口的食物

給我。

一位女士也曾對我談到這個話題。她是鄔久久的妻子，名叫荳申西飄（ Daw Sein Sit Phyu），鄔久久是西亞多開示、小參時的翻譯者。她說，他們正依照西亞多和鄔久明所開出的飲食建議來進食，而這對他們的健康，有很明顯的改進效果。

「爲何您不吃適合您的食物？」她說。她會如此相信，是因爲她有第一手的經驗。我想，在親身體驗那飲食智慧的利益之前，不相信是正常的。

雖然我住仰光許多年了，因爲來自上緬甸，所以仰光的特產──魚醬，吃得少，我不是很喜歡它。北方人吃「豆子」，就像南方人從小吃魚醬一樣，北方人一生喜歡豆子。即使我不喜歡，但西亞多勸我：「你不吃魚醬？它會給你力量。」我嚐試著去吃，現在我較不排斥了。「雖然你也許不喜歡，但你應該吃這些富有營養的東西。」西亞多常這麼說。

另一件西亞多常說的關於食物的是：「你不應該像牛那樣吃，應該像山羊。 [86]牛吃東西時，就吃一種來填滿肚子。山羊不同，牠們這裡吃一些、那裡吃一些，一點這個、一點那個，吃許多種不同的草。人應該像羊那樣吃，一點這個、一點那個，吃很多種不同的東西。」

西亞多自己多方攝取水果、穀物、蔬菜，也教他人這樣做。佛教文化課程的沙彌與年輕戒女，總是不吃他們不喜歡的菜。西亞多要人吃有營養、有益健康的食物，他不喜歡看到緬甸小孩因營養不良而瘦瘦小小、發育不全，他希望他們

能長得高大、健壯。這便是爲何，他要醫師在佛教文化課程裡談論飲食的緣故，他希望小孩們有飲食的知識。他們真的需要這種知識。參加佛教文化課程並得以聽到這飲食知識的小孩，實在具足善業。作者那一代的人沒有這種善業，這大概就是爲何我們常生病的緣故。

我的四肢經常冷而僵硬，西亞多要我吃泡過牛尿的訶子果。他說，訶子果會讓你變得健康溫暖。他們稱之爲佛陀的藥。許多緬甸人和外國人習慣吃這種藥。西亞多能夠用科學術語和自然的觀點來說明，使人想要吃那種藥。

有一次，住在雪達功禪修中心對面的居士鄔毛壘（U Maung Lay）生病了，西亞多去他家探視他，作者也跟著。西亞多很有說服力地談論佛陀的藥訶子果的功效。他講完了之後，鄔毛壘答說他會試看看。西亞多就叫人到他房間拿這藥來給鄔毛壘。

我無法像西亞多那樣談論或描寫訶子果，因爲我不太了解這東西。如果我了解的話，肯定能夠寫下來。[87]我需要了解得夠多，才能敘述它。所以，我已下決心，如果還有機會聽到關於訶子果的開示，我會仔細作筆記。「臨兵鬥者皆陣列在前…」，基於我的善業，願我另有機會再聽聞訶子果的開示。

西亞多體態頗爲豐腴，不是嗎？因此，他必須忌食油膩的食物。他有這樣的勸誡：「即使我們喜歡，但是我們必須避免那種讓我們不健康的食物。」因爲他不隨口味偏好，而是健康地吃，所以他很健康。西亞多也一向使用傳統藥物，至於西藥，他會依照醫師的指示。由於吃得健康、營養且補

充維他命，七十五歲的西亞多健朗依舊，可以盡全力地執行弘法的工作。我希望，西亞多依於他的善業、善心，以及適當的氣候及營養，能活到一百歲。如果他活到一百歲，對佛教會有很大的幫助。我散發慈心並如此地祈願。我相信西亞多的許多弟子也和我一樣，會再而三地往西亞多的方向傾注清涼的慈心。我祈願著，由於弟子們的慈心，我們恩師的健康會好上加好。[88]

無盡的恩人

馬哈希西亞多的弟子們之間，在他的名字前加上「我們的恩人」一詞，已經變得相當普遍，我發覺自己想知道其原由。幾經思索後我必須說：「這一定是因爲他們在馬哈希西亞多的幫助下，修習 Satipaṭṭhāna（念處）禪修的緣故。」但是那些未曾隨馬哈希西亞多本人，而是隨其弟子學習禪修的比丘、戒女和居士們，也說：「我們的恩人， 我們的恩人」，他們只是在模仿別人說話嗎？其實，那些依循馬哈希西亞多的方法〔即使不是馬哈希西亞多本人教導〕，而修習念處禪修乃至得到內心寂靜的比丘、戒女及居士，當然會視他爲恩人。

「在這世上，知道自己受人恩惠的人，是稀少的。那些尊敬且讚揚那恩惠的人，是稀少的。」（《增支部》）佛陀曾這麼說過。依此，能認出自己受恩於馬哈希西亞多並敬稱他：「我們的恩人，我們的恩人」的人，依佛陀的話，這類人在世間是稀有的。「在這世上，給與最初禮物的人，也是稀有的。」佛陀也這麼說。依此而言[89]，我們可以說，馬哈希西亞多是世上偉大稀有的人之一，是給與最初禮物的人。

無論禮物多麼貴重，那些認不出他們禮物的人，將不知道他們的恩人。不知感恩的人，即使給他整個世界，他也不會滿意。能認出且感恩他們所收到的禮物的人們，會視給他們一滴水、一口飯的人爲大恩人。例如，舍利弗尊者即曾爲了報恩，而爲婆羅門羅陀剃度，因爲尊者認出羅陀曾供養他

一湯匙的飯，不是嗎？

雪達功西亞多和大多數人不同。他不僅是冠上「我們的恩人」，還加上一個巴利文小字：「無盡的」（ananta），而成「無盡的恩人」。我從未見過馬哈希西亞多的其他弟子使用這額外的小字，我只見過西亞多這麼使用。也許其他的弟子在心裡也使用這額外的小字，他們可能只是沒有說出口而已。

知才善用，是馬哈希西亞多向來爲人所稱道的一點。在今日，人們可以仰望許多國內外卓越的榜樣──傑出的西亞多，如雪達功西亞多、恰密西亞多（Cham Mye Sayādaw）、沙達馬蘭希禪修中心西亞多（Saddhammaraṃsi Sāsana Yeiktha Sayādaw），和西亞多鄔西那南達毘旺薩（Sayādaw U Sīlanandābhivaṃsa）。他們都是崇高且著名的西亞多。從馬哈希西亞多這些優秀弟子們的傑出表現，我們可以清楚得知，馬哈希西亞多的慧眼獨具、善於取才。

雪達功西亞多是馬哈希西亞多所拔擢的。也許馬哈希西亞多給予雪達功西亞多的尊榮，甚於他給其他聰慧弟子的尊榮。或者，事實並非如此，我也不確定。無論如何，我確實知道西亞多額外加上了「無盡的」一詞。[90]

馬哈希西亞多很可能給予雪達功西亞多，數不盡的種種恩惠。無庸置疑，馬哈希西亞多也以種種方式來使他變得尊榮──這裡一定包括世俗榮耀和法的榮耀。

按照佛陀的話：「法的榮耀遠勝於世俗的榮耀。」無疑地，馬哈希西亞多加惠西亞多法的恩澤，更多於物質的恩

澤。西亞多每天依循馬哈希西亞多的指導，修習 Satipaṭṭhāna（念處），肯定每天都從法（禪修）中體驗到非凡法味。這非凡法味體現於心中之同時，他心裡可能會想：「多感恩啊！多感恩啊！」即便他並未說出口。這感恩在心裡共鳴如此多次，以至於他的心不再能就此打住，因而脫口說出：「無盡的」！

馬哈希西亞多給予雪達功西亞多的恩惠，無法算數。他們之間的關係或許可以譬喻為，就像是分享食物的主人與享用食物的客人。如此享用了豐美的法宴，西亞多領受到馬哈希西亞多的大恩惠。除了回報以世俗榮耀，西亞多也透過法的實踐來報答馬哈希西亞多的恩惠。除了自己每天修習戒、定、慧來報答馬哈希西亞多的恩惠外，西亞多也讓許許多多國內外的比丘、沙彌、戒女、居士以戒、定、慧的實踐來榮耀馬哈希西亞多。並且，西亞多不僅獻身於法的實踐，也獻身於佛典研習。

馬哈希西亞多喜歡人們以法的實踐來榮耀他，更勝於世俗的榮耀。如果馬哈希西亞多知道，西亞多如何地自己精勤修習法同時也教導別人修習，他無疑地會非常歡喜。西亞多不僅在心裡感謝，也一直實際使用這個詞：[91]「無盡的恩人，無盡的恩人」。他的弟子和後繼者，對於馬哈希西亞多所樹立的典範，有著無盡的感謝。[92]

擔心輕視

「唯有紀律，唯有紀律，才會成功。」

這是我在收音機上的「緬甸之聲」所聽到的歌詞。為了變為一個成功的、已開發的國家，我們必須有紀律才會成功。一旦紀律存在，便必須遵守。沒有紀律，或者有紀律卻未遵守，不可能成為一個成功的已開發國家。在家庭、學校（或寺院）、鄉村、城鎮也是如此。據說，「一個人的價值在於他的紀律」，要有紀律才能成為有價值的人。人若沒有紀律，便沒有價值。

每個人皆須有紀律並加以遵守。家必須是有紀律的家，學校必須是有紀律的學校，村落必須是有紀律的村落，城鎮必須是有紀律的城鎮。如果每個人、每個家庭、每個村落、每個城鎮皆有紀律且遵循它，就是一個已開發的國家。這是世間的層面。

就佛教而言，也是如此。佛陀為佛教制立了一套完整的紀律。這紀律極其完備，沒有人可以指出它有欠缺。然而，無論紀律有多少、有多好，[93]如果不遵循，佛教就難以興盛。佛教興盛與否，每個比丘和沙彌都有責任。唯有每個比丘、沙彌遵循著佛陀的紀律，佛教才會興盛。

「只有在好兒女身上，父母的指導才活著。」佛陀這麼說。同樣的，「在好比丘和沙彌身上，佛陀的紀律才活著。」如此，佛教需要有許多好比丘、好沙彌，佛教裡必須存在著有紀律的寺院和禪修中心。教界中領頭的西亞多們了解這一

點，他們無不努力使他們的寺院和禪修中心擁有紀律。

雪達功西亞多是其中之一。西亞多擁有很好的紀律，有些出家眾和在家眾甚至會對以紀律嚴謹而聞名西亞多，感到畏懼和不安。顯然西亞多是在有紀律的父母和師長的教導下長大的，他必定會住在具有良好紀律的地方。西亞多自己了解紀律的價值，這是爲何他尊敬、重視且遵循紀律的原因。他要那些來依止他學習的人也像他一樣遵守戒律，若不守戒律，他會不高興。他常解釋不遵守的種種過失及其後果，如果在解釋過後，仍有人不遵守，他會表現得很冷淡。

在雪達功禪修中心，外出時必須有紀律，進食時必須有紀律，喝飲料時必須有紀律，坐時必須有紀律，談話時必須有紀律，沐浴時必須有紀律，穿衣時必須有紀律，[94]脫鞋時必須有紀律，行走時必須有紀律。丟垃圾也是要有紀律，四處都有垃圾筒。不可以亂吐口水，不可以嚼檳榔或抽煙。

別處也有這種紀律。雪達功禪修中心的禪修者來自海內外，除了本地禪修者之外也有外國的禪修者。他們或者來自東方、或者來自西方，有著不同的國籍、不同的社會階層。之所以來到這裡，是因爲他們想要修習緬甸的 Satipaṭṭhāna（念處）禪法。西亞多擔心他們來這裡後會輕視緬甸的人民、國家乃至佛教。曾到過東、西方許多國家，西亞多知道國外的一些國家，擁有良好的紀律。他很了解他們遵守紀律的好習慣，因此，他不想要看見他們輕視緬甸的人民、國家和佛教。

外國人不喜歡吵鬧。所以西亞多特別注意，確保他的禪修中心是安靜的。當供齋的人大聲談話時，西亞多經常會提

醒他們輕聲說話。外國人不會到處丟垃圾，他們只會把它放入垃圾桶，緬甸人則大多走到哪裡便丟到哪裡。所以，在雪達功禪修中心，西亞多讓人四處設置垃圾桶，要每個人只能把垃圾丟在那裡。外國來的人喜歡乾淨整齊，但緬甸的人不喜歡，所以西亞多必須常常糾正。西亞多在乾淨整齊方面，完全不會放鬆紀律。事實上，這確實很好。如果他放寬這個紀律，外國人肯定會輕視。禪修中心裡嚴格禁止抽煙、嚼檳榔。[95]很多緬甸人會毫無紀律地吐口水、擤鼻涕。

作者曾經隨西亞多到美國弘法。常會暈車的作者，在坐車時開始作嘔，不得不在車上一吐再吐。車子行進中，我必須吐到嘔吐袋裡。我們走的路大多穿過無人居住的樹林，在緬甸，如果行駛森林道路，人們會把那樣的嘔吐袋丟出窗外，但在美國他們不會這樣做，而是等到找到垃圾筒時才丟掉垃圾。我們是行駛在附近沒人住的森林耶。知道附近沒有人，他們還是連垃圾都不丟，更別說小便了。外國人所做的每一件事並非都值得我們欽佩，但是，有許多事是可讚歎、效仿的。人應該效法好的事，無論那是來自國內或國外。

西亞多了解外國人的行爲方式，於是制定了良好的紀律要人們遵守實踐，如此一來，本地人和外國人都不會有所輕視，這就是何以外國人感興趣且想要來雪達功禪修中心的緣故吧。事實上，中心也一直有外國人前來禪修。到訪的外國人無不感到滿意，下決心將再次前來，甚至有人回來了許多次，有些人一待便是數年。如果雪達功禪修中心沒有紀律，他們不會像這樣地想要來。因爲有紀律，雪達功禪修中心在許多其他方面也是成功的。[96]

佛陀的心願

「禪修中心：有禮、安靜，體貼。」

這是仰光雪達功禪修中心裡某個標誌上的話。這話指出了中心內的情形，它提醒著：在中心說話時，要安靜且有禮，並敦促人要體貼。本地和外國禪修者正在禪修，禪修者不應受干擾。當人們說話大聲時，西亞多會把食指放到嘴脣，用手勢提醒他們小聲說話。當中心有本地和外國弟子時，他叫他們安靜地學習。在佛教文化課程期間，他特別注意孩子們的學習是否安靜。爲了不干擾禪修者，他要人們輕輕地開門和關門。他要求沐浴、洗衣沒有噪音──我看過許多次西亞多提醒人在沐浴、洗衣時不要有吵鬧聲。來中心的人，有些對禪修中心不熟悉、有些熟悉但卻不了解、也有供齋者的小孩子，在他們聲音變大而吵時，我看過許多次西亞多提醒他們說話要輕柔安靜。當言談變得無禮時，西亞多既不會睜一隻眼閉一隻眼，也不會不好意思，他會很坦率地說出來。[97]

佛陀本身很喜愛安靜。如果有人破壞安靜，我猜，佛陀會坦率地說出來，既不會睜隻眼閉隻眼，也不會不好意思。當舍利弗和目犍連的五百位新出家弟子在寺院裡大聲說話時，佛陀便把他們兩人連同他們的五百弟子趕出去。他有睜隻眼閉隻眼或不好意思嗎？我猜，佛陀是在教導兩位尊者吵鬧是惹人厭的。好吧，佛陀必定是喜歡安靜的人。

只有擁有安靜，禪修者的內觀才可能進步，所以，讓他們擁有安靜是絕對必要的。安靜和禪修中心，是無法分割的一對。缺少安靜的禪修中心，表示它沒有好的領導者。缺少

安靜，禪修中心就沒有可取之處。安靜會帶來心的快樂與寧靜，禪修中心必須安靜到讓來訪的人們會說：「這中心很寧靜，帶來快樂，使人感到快樂。」西亞多對於確保他的禪修中心擁有這種安靜的努力，向來不馬虎，所以如果看見西亞多走了過來，正在談話的人們會互相提醒：「西亞多來了！小聲說話。」

在這裡，我想到外道在佛陀前來時，所說的話：「尊者們！喬達摩來了，喬達摩喜歡輕聲不喜歡喧嘩，請不要吵鬧，安靜下來。」

外道習慣大聲說話，所以他們相互提醒對方。連外道都知道佛陀喜歡安靜，那麼，佛教的比丘、沙彌、戒女和在家眾，稱自己是佛陀的弟子，在執行佛教的事務時，該怎樣了解並遵循佛陀的心願呢？

在緬甸，幾乎到處可以聽到用擴音器進行的「無止息的《發趣論》唱誦法會」。[98]雪達功禪修中心的禪修者，也無法避免地必須聽著附近傳來的法會聲音。

「如果佛陀在世，他會喜歡這些『無止息的《發趣論》唱誦法會』嗎？喜愛安靜的佛陀，不會喜歡它們吧。」西亞多常這麼說。「用爆音的擴音器來禮敬佛陀的人，也沒有順從佛陀的心願。」

我確信組織「無止息的《發趣論》唱誦法會」，用此種方式向佛陀致敬的那些人會說，他們這麼做，是想要增加聽者的信心。然而，身爲佛陀的弟子，佛教徒應該思考某事是否順從佛陀的心願，並且以符合佛陀心願的方式來做事。如

果聽到那唱誦的人的確因此而充滿信心，那麼，這主辦者的目的是達成了。然而，更可能的是，事情並非如此。在睡覺時間不得不聽那聲音而不能保有安詳與寧靜，不太可能會培養出信心。或許有些人反而會覺得混亂、吵鬧，令人厭煩，信心不受這種方式啓發的人，很可能會如此看待這些事。禪修者也是，寧願安靜地禪修。

這是我想像中的，那些不得不聽這播音的人可能會有的心聲。我不是說「無止息的《發趣論》唱誦法會」向佛陀致敬是不好的，畢竟去阻礙因這等事而激起的信心，並不妥當。但我發現自己會想，如果「無止息的《發趣論》唱誦法會」在佛陀住的祇陀林精舍，以擴音器播放的方式來向佛陀致敬，佛陀聽到了，他會說鼓勵的話：「親愛的，很好，很好，善哉！善哉！」還是說：「走開！走開！」而將那些人趕出去，[99]就像舍利弗和目犍連的情況一樣呢？佛陀的弟子，必須思考事情是否順應佛陀的心願。

如果你問來自外國的禪修者，對「無止息的《發趣論》唱誦法會」如此用擴音器來向佛致敬一事，有什麼感覺時，他們可能會告訴你國外的情形。在他們的國家，如果有人製造這種大聲的干擾，鄰居會來抱怨。如果抱怨沒有效果，他們會把對方告上法庭。他們會這麼告訴你。即使非佛教徒，他們也重視安靜，他們不喜歡妨礙別人、干擾別人。這些不是佛教徒的人，從數千哩外的地方，花費許多金錢來向緬甸學習 Satipaṭṭhāna（念處）禪法，學習我們的佛法，自稱為佛教徒的我們，就應該盡全力幫助他們，讓佛陀的教導建立在這些非佛教徒的心中。

西亞多曾經多次遠赴國外教導佛法，也在他的禪修中心和許多外國禪修者小參、交談過，他深深了解外國人的特質。因此，他全力以赴地確保禪修中心的安靜。佛陀的每一位兒女皆應該用安靜來增進佛教的優雅。[100]

他的話

「寫作時，應該引用你老師的話。」

前往美國弘法期間，作者在麻州（Massachusetts）巴納（Barre）內觀禪修中心（nsight Meditation Center）時，從雪達功西亞多處得到此建議。那是我開始用達馬聶久作筆名寫作的時候。我寫一篇文章名爲「加倍美麗」（Twice Beautiful），內容是關於一位名爲卡瑪拉（Kamalā）的女禪修者。我用這題名，是因爲卡瑪拉除了外在美麗外，也有一顆美麗的心。西亞多建議在文章之末加入恩師馬哈甘達詠西亞多所寫的一首詩偈，我原先並沒想到要放進這首詩的。西亞多從未跟馬哈甘達詠西亞多學習過，是西亞多的老師，薩凱塔槃亮林卡羅寺西亞多（Thaketa Paññalinkara Monastery Sayādaw）鄔槃亮師利（U Paññasiri），曾受馬哈甘達詠西亞多的教導。雖然西亞多未曾跟他學習，但他說，他受到了馬哈甘達詠西亞多的書與智慧所啓發，這便是爲何西亞多尊敬馬哈甘達詠西亞多猶如自己的老師之緣故。他真的很珍惜馬哈甘達詠西亞多的著作，從上述的建言來看，就可以知道他對馬哈甘達詠西亞多有多麼尊敬與重視。

那時候，西亞多要我用的詩偈，是這麼寫的：[101]

「若要畫個美麗的素描，你會裝扮自己。
若要在宇宙的相機裡有美麗的景觀，
就要在美麗外表裡有一顆美麗的心。
若要到達寂靜的宮殿（涅槃），

請每天觀照心的過程，讓自己更美麗。」

西亞多告訴身爲馬哈甘達詠西亞多弟子的作者，可以使用這首詩偈。這讓人對西亞多更感興趣，更加景仰，更加尊敬。

通常在這世上，任何功成名就的人，無論在家眾或比丘，往往都會開始忘記去尊敬那些值得尊敬的人。心想：「我很聰明。我受過教育。我知道的和他一樣。我和他一樣聰明。我受的教育和他一樣。事實上，我知道的比他更多。我比他更聰明、更有教育。」然後開始輕視値得尊敬的人。作者在自己的同伴中曾見過這類的人，且聽過其他人討論著他們。

另一方面，我們也可以看到西亞多是如此尊敬馬哈甘達詠西亞多和他的著作，以至於他也尊敬那些與他同樣尊敬馬哈甘達詠西亞多和他的著作的人。西亞多和馬哈甘達詠西亞多，不論在外在的相貌上或內在的性格上都極度相似，所以一些虔敬歸信馬哈甘達詠西亞多的人，也都虔敬歸信西亞多。

舉例而言，當西亞多談到業的主題時，無論在國內或海外，他常會從馬哈甘達詠西亞多的著作《實用的阿毘達磨》與《發趣論基礎》中，摘引內容來說明。西亞多會先用影印機將這些摘錄影印縮小，之後在開示時使用。要精確地了解「業」到應有的程度，無論對外國人或緬甸人來說，都是困難的。[102]毋庸置疑，因爲西亞多想讓聽眾能完整而精確地了解，所以他才借助摘錄卡來作詳盡的解釋。西亞多不僅在業的主題上使用馬哈甘達詠西亞多的著作，在其他主題也是如此。這一定是因爲他發現用這種方式來說明，無論在國

內或海外，都獲得了很大的利益。無疑地，由於這利益，西亞多才會如此珍惜與重視這些資料的使用。

再舉另一個例子，這是一首關於 Satipaṭṭhāna（念處）的短偈：

「黏住、穿透所緣，這種注意力，稱爲 Satipaṭṭhāna（念處）。」

在馬哈甘達詠所譯的《阿毘達磨概要》緬文譯本中，他將這首偈子放入他的定義裡。作者以前學習《阿毘達磨概要》時，就必須默記這個短偈。西亞多經常結合注釋書、疏鈔的定義以及他自己的實際經驗，來開示 Satipaṭṭhāna（念處）的意思，這時，西亞多就會誦出這首短偈，然後給予自己的解釋。其實，西亞多能夠自己造這樣的偈子的，然而他珍惜使用可敬的馬哈甘達詠西亞多的這首偈子。同樣的，在開示中他也常使用馬哈希西亞多的偈子。如果前輩西亞多已造了偈子，西亞多通常不會自己創作新偈子來使用。這是他的態度，尊敬並珍惜前輩西亞多的著作。

西亞多頻繁地使用馬哈甘達詠西亞多的著作，乃至當西亞多住在馬哈希禪修中心時，僧團有些人說：「他是在把馬哈希禪修中心變成一個雪進派寺院。」（馬哈甘達詠西亞多與班迪達西亞多一樣，屬於雪進派。）[103]西亞多創立一個「佛教文化課程」，鼓勵小孩子在暑假時來此學習一個月。佛教文化課程裡分四個班級，每個班級的課程主要是馬哈甘達詠西亞多的著作，也包括馬哈希西亞多的著作，以及一些著名的長老西亞多的著作，如雷迪西亞多（Ledi Sayādaw）、

馬哈維蘇達詠西亞多（Mahāvisuddhayoun Sayādaw）、薩別坎西亞多（Thapyekan Sayādaw）和辛伽甲西亞多（Singajā Sayādaw）。只是因爲馬哈希西亞多沒有特別爲小朋友寫的書，所以課程表的內容主要是馬哈甘達詠西亞多的著作。如果馬哈希西亞多有一些專爲小朋友寫的著作，我確信西亞多會使用他「無盡的恩人」的著作，不會用其他的。

我幾乎不需要提西亞多是如何地在使用馬哈希西亞多的著作，他的開示與小參，無不依據馬哈希西亞多的教誨，若缺乏馬哈希西亞多的一些著作可能就無法圓滿，他徹底且熟練地運用馬哈希西亞多的著作。正因爲他可以如此熟練地運用，他才能夠遊刃有餘地在國內與國外弘傳佛陀的教法。

西亞多經常誠懇地講這發自內心的話：

「我現在具備的爲佛教做事的能力，絕大部分應歸功於馬哈甘達詠西亞多、馬哈希西亞多和我的其他幾位老師的智慧，我自己的功勞可說微乎其微。這樣說，是最正確不過的了。」

西亞多這麼說，並非爲了取悅別人。他是懇切地說出心裡的聲音。

據說，西亞多的第一次開示，對他而言是很大的負擔。[104]因爲以前未曾開示過，當他必須開示時，他從馬哈希西亞多共兩冊的《內觀方法》擷取材料。有些人甚至說：「如果鄔班迪達沒有這兩本《內觀方法》，他可能就無法開示了。他完全依靠這兩本書。」

受到這樣的評論，西亞多開始學著吸收馬哈希西亞多的

其他著作，並將它們用在開示中。正因爲如此，他現在才能如此嫻熟地依據馬哈希西亞多的教誨來教導佛法，乃至讓非佛教徒也能夠心悅誠服。

西亞多不僅學習、使用馬哈希西亞多和馬哈甘達詠西亞多的著作，他也學習、使用薩別坎西亞多和鄔瓦塞塔毘旺薩（U Vāseṭṭabhivaṃsa）的著作。作者蒐集西亞多在美國給的一些開示，出版過一本書，名爲《美國法談》，就是英文本《就在此生》的緬文未刪節版。《美國法談》曾在《緬蘇姆》（Myat Hsu Mun）連續刊登了好幾個月。那時候，爲了寫〈薩別坎西亞多永恆無價的話語〉，我讀了薩別坎西亞多的《新譯護衛經》和他的一些開示的選集。可以在《美國法談》裡西亞多的開示中，看到西亞多摘取薩別坎西亞多《新譯護衛經》裡整段關於布施的部分，作爲開示的內容。西亞多一定也在其他主題上，以同樣的方式運用了薩別坎西亞多的資料。

還有一位西亞多，名爲鄔強達鳩提（U Candajoti），他的著作《永恆的祝福》也爲西亞多所珍愛、運用。每次西亞多出國弘法，他都帶著馬哈甘達詠西亞多、薩別坎西亞多和鄔強達鳩提的著作。他會在國外閱讀、作筆記並利用這些書。[105]

*戴上良善的外相，耗損財矣，唯欲樂是求。

*行事以智慧爲導，花費薄少，大哉美功德。

西亞多常在國內或國外的開示中，使用這首摘自《永恆的祝福》的短偈。

西亞多也特別欣賞雷迪西亞多和鄔雪翁（U Shwe Aung）的著作，他會研讀並加以運用。如此，我理解且領會到爲什麼西亞多會說：「絕大部分應歸功於我老師們的智慧，我自己的功勞可說微乎其微。」無論如何，作者還是覺得西亞多是謙待自己了。[106]

考慮

「不要待在這麼雜亂的地方，兒子！」他說。

我想是因爲知道我發燒了，所以西亞多來到我的寮房。西亞多很少到他弟子的房間。就是在他進來看到我躺著的地方時，他說了開頭的話。如果換作是我，我也會說些什麼。必須說，我的地方雜亂到讓西亞多想說一說。在我的床上沒有床墊，只有一塊單薄的布，這塊布用了很久了，即使上頭還鋪著一件袈裟，但看起來又舊又皺又有汙跡，頗爲雜亂。雖然我知道這有點邋遢，但我總是滿足地想：「就知足儉樸吧。」知足儉樸是好事，而西亞多是因爲雜亂而訓誡我。這個事情，也顯示出西亞多喜好整齊乾淨的一面。

因爲住過馬哈甘達詠寺，作者效法馬哈甘達詠西亞多奉行儉約不奢侈的生活方式。在馬哈甘達詠西亞多的床上，你找不到精緻奢華的大墊子，只有簡單、整潔、紮實的墊子。而墊子上的床單是乾淨整齊的，完全不像作者的床那樣髒亂。乾淨整齊，是雪達功西亞多和馬哈甘達詠西亞多的另一個共同點。[107] 他們都喜歡保持乾淨整齊，不僅對自己使用的物品，對周遭的環境亦然，所以，馬哈甘達詠寺和雪達功禪修中心都很注意維持環境的整潔。

據說，有些曾到馬哈甘達詠寺的外國人覺得吒異，他們好奇偌大的寺院是如何保持這麼整齊、清潔的。當他們請問馬哈甘達詠西亞多時，他回答：「依照佛陀的教誨來做。」確實如此。在律典中，佛陀制定了保持寺院整潔的規定。

給予上述的教誨後，西亞多離開了作者的寮房，他讓一位信徒送一塊墊子到作者的地方。那是塊印度製的睡墊，我把它鋪在那塊很好用的薄布上，一直到現在都還使用著。雖然西亞多讓人送那墊子來，但我並不是真的想收下，收下只是爲了順從西亞多的心意。另一位好心人也供養另一塊墊子，我也不想收下的，但在考慮他的善意和信心後，我才接受，我把它疊在先前的那塊墊子上，然後，我攤開一件袈裟在上面做爲床單。我想，我有了一堆墊子。

在作者來到馬哈希禪修中心之前，一位西亞多對我這麼說過：「我聽說在馬哈希禪修中心，年輕比丘們相互競爭要擁有最好的墊子和物品，你不應該效仿那一類的人。心地卑劣的人可能認爲那種奢華物很好，但心地高尚的人不會看重這些。你應該採取心地高尚的人的態度。」他這麼說。

我理解這位西亞多的話，來到馬哈希禪修中心之後，我試著將這話付諸實踐。[108]這裡的比丘所使用的東西，看起來既新且別緻，我心裡有著許多疑問。我想像自己聽到外來的人們批評中心的比丘這一點。其他的禪修中心也像這樣嗎？我不知道。

在馬哈希禪修中心住過一段時間後，我開始了解是怎麼一回事。來跟隨禪師禪修的禪修者嚐到法味之後，他們心中生起強大的信心。由於這強大的信心，他們供養他們以爲禪師會需要的物品。馬哈希西亞多和禪修老師們會拒絕奢華的物品，但是，考慮到那熱忱資助者的信心，他們不能就此拒絕，還是必須接受。我相信，具有非常強大的法的馬哈希西亞多，是因爲考慮到信眾的信心，他才會接受這樣的供養，

並不是爲了自己的欲樂。資深的禪師們亦然，依於他們強大的法，他們也會以類似的方式考慮這件事。其他修行有力的比丘，也是如此的。

想要知道我的恩師雪達功西亞多的態度，我試著詢問照顧西亞多所需的侍者們。他們說：「如果我們趁西亞多不在的時候鋪上一張華麗的墊子，當我們不在時，他會自己把它拿開，放上另一張不華麗的墊子。西亞多也不欣賞顏色繽紛的墊子，他不要我們放這些，如果我們放了，他會把自己舊的袈裟色墊子放在新的上面，然後再把他的皮製的墊子放最上面。

「如果你放華麗的墊子，外來的比丘看到它在這裡時，他們將會有話要說。不要放在這裡。」西亞多會這麼說。

有鑑於這個敘述，[109]我相信他是考慮到布施者的信心才接受那種布施，並不是爲了自己的享樂。

我聽過，有一位女居士曾交給西亞多的侍者一件極其精緻華美的窗簾，想供養西亞多。侍者知道西亞多不會喜歡，所以沒想將窗簾交給西亞多，但是顧及布施者的心願，他最後還是呈給西亞多。呈給西亞多時，西亞多說：「如果我用這個窗簾，我的房間看起來會像是爲新婚夫婦布置的房間。

知道西亞多不喜歡，侍者並未掛上。

聽到這樣值得尊敬的事，我打從心裡敬仰西亞多。[110]

試一下味道

有一位來自作者故鄉的西亞多，習慣在早晚誦唸《護衛經》、《發趣論》、《轉法輪經》、《無我相經》、《大會經》等的巴利三藏佛典。他總是盡可能地數他的念珠，不太說話。我想，我效仿了他。在離開馬哈甘達詠寺後，我也經常性地誦念一些經文。當我在馬哈甘達詠寺時，我們必須修佛隨念和慈心禪，這是馬哈甘達詠西亞多教我們的禪修方法，他自己也修習這些禪法，不過他並未使用念珠，也沒教導弟子使用。到了馬哈希禪修中心禪修之後，我會在供養法會上誦唸偈頌向佛陀致敬。

有一次，還是馬哈希中心資深禪師的雪達功西亞多，要求作者寫一篇文章，那時我尚未寫很多東西，也還沒使用達馬聶久的筆名，我開始使用那個筆名是到了班迪達禪修中心之後的事。至今，我仍然記得雪達功西亞多要我寫的文章，題名為：〈聖者佛陀的崇高心願〉。這是為《佛教之光》雜誌所寫的。[111]寫這文章時，我放棄了念誦偈頌的習慣，不是因為唸誦偈頌不好，那很好。但為了把精力放在更有價值的事情，我決定放棄它。

我不知道讀到那篇文章的讀者，是否從中得到任何利益，至少我自己獲得了利益。可以說，我成功地實現西亞多的心意。如果連作者也未獲得任何利益，那文章便是死的，但現在，你可以說那篇文章是有生命的。

西亞多習慣在合宜的時機出現時，提及他的目標。《佛教之光》雜誌的編輯，有時會來拜見西亞多。這本雜誌辦得

非常成功。西亞多敦促過他許多次，該優先把關於禪修利益的文章放在最好的位置，而不是以「誦念巴利偈頌如何給人神奇力量並袪除敵人與危險」這類文章爲優先。「我不知道，是否因爲我頻頻催促的緣故，總之，他不再常來看我了。」西亞多說。

似乎西亞多斷定他的催促沒有效用。我曾聽過其他成功的佛教雜誌，暢銷的原因就是因爲收錄了關於誦唸巴利偈頌而獲得神通力的文章。那暢銷雜誌的資深編輯說：「人們很難侍候的，一般人確實喜歡那些膚淺的文章。不過，如果這類文章太多了，人們會感到厭煩。因爲他們生活中無可避免地總有尚未解決的事，他們會去尋找可以解決他們困難的東西、可以依靠的東西。」

有些人來見西亞多並談到巴利偈頌與《護衛經》的神力，西亞多聽完他們想說的話後，通常會回答：「Satipaṭṭhāna（念處）比誦唸巴利偈頌或《護衛經》等，更爲厲害。[112]試一試禪修吧。」他如此解釋：「在佛陀時代乃至今日，確實有這樣的例子，人們因誦唸《護衛經》而受到保護，奇蹟似地除去了危險與敵人。但是，佛陀教導法的用意，並非爲了要保護人們免於外在的傷害，也不是爲了帶給人們事業、名聲或財富上的成功，這種利益不值一提。就敵人而言，內在的敵人比外在的敵人更加危險。外在的危險只給人痛苦一生，內在的敵人則能給人痛苦好幾世。如此，內在的危險比外在的更加危險。從較危險的危險解脫，是比較重要的。這便是爲何我們必須修習 Satipaṭṭhāna（念處）禪法的緣故，它能夠保護我們戰勝內在的危險——煩惱（kilesās）。」

套句西亞多鄔維馬拉（Sayādaw U Vimala）即莫哥西亞多（Mogok Sayādaw）的話：「軟骨和腱，都不如肉好。」意思是說：與其諷誦法，不如實踐法。莫哥西亞多說法極具善巧，他能將深奧的法，說得淺顯易懂，使一般人也能理解。他的另一句名言是：「對於口服藥才能治好的病，軟膏、藥膏是沒有用的。」他真得很擅於舉譬說喻，能想出一看就難以忘記的句子。

因此，西亞多說：「如果你想誦唸巴利偈頌和《護衛經》，很好！就誦吧。但是不要滿足於那些瑣細的利益而停留在那一點點的善行上，這些利益不值一提。若因此而滿足，認爲獲得精華了，那就像進入森林想去尋找良木美材，卻只帶回一些小樹枝而以爲獲得上選的木心一樣。只有體驗到佛教的精髓，才不枉費值遇佛法。[113]若你對一些樹枝就感到心滿意足，那麼，你所花費的時間將是不值得的。

雪達功西亞多曾闡述過佛陀的一句話：閱讀、誦唸佛典的人，還不算是真正「依法而住」的人；若想成爲「依法而住者」，僅止於閱讀和誦唸，是不夠的，必須要有實修的經驗。

另一句佛陀的話說：

不要僅滿足於持戒，

不要滿足於佛法的知性理解，

不要滿足於只有定，

不要滿足於寧靜，

不要滿足於不還果之樂。

這話多好啊！在你到達阿羅漢果之前不要中途停下來，不要驟然歇止。要繼續走，一直到路的盡頭。

應西亞多要求而寫的文章〈聖者佛陀的崇高心願〉，即包含上述佛陀的話。在那文章裡，作者注意到佛陀敦促並鼓勵人們的方法：

1. 不要滿足於佛陀教法的軟骨和腱，要追求它的肉。
2. 不要只是塗抹軟膏，把藥丸吞下。
3. 煩惱，這些內在的敵人，比外在的敵人更加可怕，用 Satipaṭṭhāna（念處）的武器擊敗它。
4. 不要收集佛教樹（Sāsna tree）的小樹枝，應求它的木心。[114]
5. 努力修習 Satipaṭṭhāna（念處），以贏得「依法而住者」的名稱。
6. 繼續前行，往佛教最終的目標邁進。

西亞多很可能四處不斷地遇到那些滿足於佛教的軟骨與腱的人。無疑地他已一再催促人們去嚐試肉的味道。嚐過肉味的人很清楚肉的滋味與軟骨、腱的滋味，有所差異。他們具有了正見，知道他們在嚐到肉味之前，曾經錯了，誤以爲軟骨、腱的滋味是最好的。他們也理解到，西亞多不是因爲想要貶低那些滿足於軟骨、腱的滋味的人，才這麼說，這麼說是因爲懷著慈心與悲心。不用多久，他們就會感恩西亞多，視西亞多爲他們的恩人。他們將領悟到佛教有多麼需要

會如此解釋軟骨、腱與肉之差異的西亞多。雖然在他們獲得這明晰的見解之前，他們可能會討厭西亞多那樣的講法，那樣幾乎是貶低人的語詞。有了這清晰的新發現之後，他們不再討厭西亞多，他們會終其一生尊敬西亞多。[115]

好領導者

「人們只有在成爲管理者的時候，才會欣賞西亞多的好紀律，他們了解水電的使用與浪費之間的差別。知道使用水電的費用有多麼昂貴後，人就再也不會不節約了。會節約的人，不會對浪費感到舒服。」

我感到高興但也頗爲訝異，會從這說話的人那裡聽到這段話，我從未料想會從他那裡聽到這種話。我到他那裡，他對我說這話時，帶著一點傻笑。雖然我不能精確地說他心裡在想什麼，但我發現自己在想像他過去的狀況。那是我們一起住在馬哈希禪修中心的時候。他的個性叛逆，那時他戒臘只有七臘，我無法說是不是因爲年輕所以他才這麼叛逆。當時他住在木造禪堂的一個房間裡，一位年老的比丘住在他隔壁。那老比丘會提醒他沐浴時不要讓燈亮著，不要讓水一直流。只爲了作對，他會讓燈亮著，讓水一直流。現在因爲他自己成爲管理者，我想他對那老比丘的觀點已經改變了。我這麼說，是因爲他已成爲某中心的領導人，在戒臘上，他也不再年輕，[116]現在約有十五臘，他是鄔桑瓦羅藍卡羅（U Saṃvarālaṅkāra）。他已成爲再卡杉達馬皮亞教法中心的辛甘島西亞多，那是雪濤教法中心（Shwe Taung Sāsana Yeiktha）的一個分支。

他在雪達功禪修中心大約住了三年。在這段期間，西亞多也曾給他許多建設性的批評。西亞多會一再地教誡每個人關於用水用電的好習慣。也許他那時想，他已十分遵從西亞多的教誡了。但我仍然記得，當西亞多知道他和其他比丘經

常使用電話的時候說了些什麼，又給了什麼建設性的批評。而現在他的寺院裡有一支電話，我想他已透徹了解西亞多當時關於使用電話的教誨。看來，他是遵循著西亞多的教誨，身體力行並敦促別人也這麼做。因爲他已遵循了，所以容易記住。

想到他的情況，便想到阿闍世王的故事。阿闍世王在有自己的小兒子之前，無法了解他父親頻比娑羅對他的父愛。生了兒子鄔達亞巴達（Udayabhadda）之後，父愛充滿他的心，他真的很愛他的兒子。感受到這強大的愛，他想知道：「我父親也像這樣愛我嗎？」問他的母親時，他才知道他父親有多麼愛他。

現在，鄔桑瓦羅藍卡羅自己成爲「父親」了，他已了解他的父親雪達功西亞多的紀律、慈愛、善意和悲心。體認到西亞多教誨的價值時，他也發現西亞多的紀律所帶來的大利益。,

西亞多自己依循、實踐良好的紀律，他自己體驗到好紀律的利益，這就是爲何他教導所有依止他的人，要維護好紀律的緣故。在他的出家弟子中，他把好紀律給予資深禪師、執事比丘、禪修比丘。在佛教文化課程期間，他把好紀律給予參加的沙彌、戒女。他把好紀律給予廚房的工作人員、正在求學的戒女，並給「上座部佛教會（中心的在家眾組織）」。他給在中心工作的人、給外來致敬的人、給來供養食物等物品的人，給本地人也給外國人。他將所有的教誨帶給不同種族、不同社會經濟背景的人。

西亞多要求紀律，但並非每個人都像他那樣能夠接受。

西亞多要求好紀律，無疑是想要並且相信人們會獲得利益而真正願意接受。下雨時，若使用陶壺碎片來收集雨水，只會得到碎片能夠容納的水量；如果用小陶壺，會得到滿滿一小壺的水；如果用一個大盆子，會得到大盆子能夠裝的水。你得到你所能夠接納的量。雖然給予紀律與教誨的是西亞多，但是接受者得到多少，則取決於他接納的能力。

作者曾經問過來和西亞多學禪修的外國人這樣的問題：「你想從緬甸帶回去的最好的禮物是什麼？」一位澳洲男士回答：「我想要把大金塔（Shwedagon Paya）和西亞多鄔班迪達帶回家。」一位日本女眾禪修者說：「我最想帶回去做爲禮物的是西亞多鄔班迪達的照片。」這表示西亞多是多麼被珍惜與重視。因爲他們從西亞多那裡獲得種種的利益，所以他們如此珍惜並重視他。[118]

有些人從西亞多的紀律與教誨獲得立即的利益，因爲他們在聽聞後立刻依循。也有些人，像鄔桑瓦羅藍卡羅，是到了後來才了解並依循西亞多的紀律與教誨，從而獲得利益的。如果當下便依循西亞多的紀律與教誨，立刻就會得到利益；如果以後才遵守，則以後才會得到。何時依循，便何時獲得利益。關於佛教文化課程的老師，西亞多曾說過一件事：

「我們必須自己遵守紀律，唯有如此才能將紀律給予他人。如果沒有紀律或不遵守紀律，我不知道當他遇到不守紀律的人們時，要如何糾正他們。我不懂他能怎麼糾正。如果是自己所遵守的紀律，遇到它未被遵守的情況，他會立刻知道，他可以輕易地提出糾正。他知道不遵守它的後果以及遵守的利益。如此，他能夠說明其利益與後果，而人們能夠理

解、接受。」

「因此，教學的人，必須是守紀律的人，看到紀律未被遵守時，能夠糾正也應該糾正。教學的人需要熟習紀律。」

每次當西亞多準備到班迪達道場雪麥功森林禪修中心時，在他來之前，職事負責人通常都會盡全力照料好事物，讓西亞多找不出任何問題。然而，西亞多到了之後，他常常像這樣說：「這邊少了這個。」「那邊需要那個。」「這樣放不恰當。」「請拿掉那個。」「請改正這個。」

有一次在西亞多離開後沒多久，來自尼泊爾的鄔阿沙巴恰羅（U Āsabhācāra）來到雪麥功森林禪修中心。[119]當中心裡的執事人員告訴他，西亞多的細心謹慎時，他說：「西亞多總是能發現並指出大多數人看不出的問題，像西亞多這樣細心嚴謹的人，真是稀有，非常罕見。」他現在正盡最大的能力，在尼泊爾的禪修中心服務，擔任負責人。顯然，西亞多去尼泊爾時，他也親身目睹了西亞多指出問題的功力，因爲當他說這話時，他正露齒而笑著，從他的笑容來看，他似乎是在說：「這就是西亞多的風格！」很清楚的是，他已經習慣了，他說：「正因爲他是這樣細心嚴謹，他才這麼的成功。」[120]

富裕的國家

他說：「在這裡，連狗也不吃剩飯。」

這是西亞多曾給我的教誨。那是 1991 年我到美國的第一天，那時是在午齋時。對以前從未到國外的作者而言，那次有許多新鮮的經驗，第一個驚奇是在曼谷機場。就作者來看，曼谷機場真的很特別。我猜西亞多看出端倪，因爲他問說：「鄔達馬皮卡！你還好嗎？」

「尊者！我忍不住想起我的母國並祈願我們緬甸會這樣進步。」我答道。在泰國待了一個晚上，接著我們繼續旅程。我們在東京下機以便轉機，冷冽酷寒的天候迎接著我們的到來，可以說，我在外國的初經驗就是冷。我們走到登機門看到我們將搭乘的飛機時，毛欽毛泰（Maung Khin Maung Htay）告訴我：「您很幸運。」當我還在想他的意思時，他繼續說：「您要搭乘 747 大飛機。」

終於抵達美國。我們在加州下飛機，就作者而言，這機場相當壯觀。看過東京機場和加州機場後，曼谷機場就不再特別了。[121]我們搭乘來接機的車前往唐卜陸禪修中心（Taungpulu Meditation Center），接下來我們將在那裡帶領密集禪修。因爲籌劃者是移民美國的越南人，所以是他們來接機的，我和西亞多坐同一部車。

開車的越南信徒，幾乎一路上都在和西亞多及每個人聊天。你想他用什麼語言？緬語？越南語？如果是二者之一，有一方的人會了解，但雙方都不了解對方的話。所以，必須

用彼此都了解的語言。那是什麼？當然就是英語了。這是我第一次聽西亞多如此流暢地說英語，以前從未聽過。我不知道西亞多的英語說得那麼流暢，這是另一件驚喜。而這只是美國行的開始而已，還有許多的特殊經驗等待著作者。

我後來知道開車的信徒，名叫「堪」（Khan）。吃飯前，我們先沐浴。進浴室後我試開第一個水龍頭，水很冷；開另一個，水很燙。不敢用熱水洗，我決定洗冷水。水冷得讓我得了感冒。後來我才知道自己有多麼的笨，如果冷水與熱水混起來洗就好了。我得承認自己做了一次蠢事。這是另一件新鮮事。

受寒了，覺得身體不舒服，我有一點發燒，真是窩囊。沐浴後不久我們就用午餐，布施者是越南人，他們供養越南食物。越南像緬甸以米飯爲主食，菜餚也讓緬甸人的味蕾垂涎，但是其中的苦雞蔬菜湯，對作者而言極爲新奇，我想這湯應該是沒煮熟的吧。[122]由於感冒了，有點不舒服，所以我吃不太下。相對的，西亞多的胃口未受干擾，他有好消化力，能夠吃得多。西亞多吃完他盤子裡的所有食物。

作者因爲感冒不舒服，沒有胃口，所以就只淺嚐一下，盤子裡還剩許多。當他們要來收盤子時，西亞多看到我剩的飯菜，於是給我此章開頭的教誨。我不知道那裡的狗是否吃人剩下的飯菜，但我很確定人不會。我想，我在緬甸看到的飢餓的狗，牠們是會吃的，西亞多說「在這裡，連狗也不吃剩飯」的用意，只是要讓我牢牢記住。

顯然西亞多是以這樣的方式教導我，不要在盤子裡留下飯菜，讓我能夠在餘生之年永遠記住並遵循。我永遠不會忘

記這個教誨，這是一輩子的教訓。並不是說，我不知道應把食物吃完，我知道的。也不是說我未遵循過，我有。但這一次就是發生了。這是我在美國的一個特殊經驗。

如果西亞多以一般的口吻給我這個教誨，我可能不會這麼印象深刻，我可能早忘了。但他說的方式，只要我還活著我就不會忘記。當我年老了變成一個老和尚，有著許多弟子，如果弟子的行爲像作者一樣不妥時，我將能用上我老師的這些話。就像作者，他們也將難以忘記。這是很有力的教訓。

西亞多將他吃得下的飯菜量，放入他的缽中或盤中。如果別人放太多食物給他，他會把多的部分放回去，然後，他吃光他所拿的。他拿他吃得下的量，將這些飯菜吃完，這是西亞多的好習慣。

他也叫弟子那樣吃。喝東西也是一樣，想喝時，他拿喝得下的量，然後全部喝完。因爲沒喝完的部分會被倒掉，這樣很浪費，應該把它喝完。珍惜所使用的一切，不浪費，這是很好的習慣。西亞多有許多像這樣的好習慣。

作者和其他緬甸人，可以說是相當浪費的。不僅在飲食方面，我們在許多方面皆應養成好習慣，要小心不去浪費一粒米、一滴水。別人能夠富裕，是因爲他們有這樣的好習慣。

可以看見在緬甸的一些非緬甸人，因爲有這些良好的生活習慣，所以生活富裕。每個緬甸人包括比丘和在家眾，皆需努力透過良好的習慣，讓緬甸成爲繁榮的國家。只有如此，緬甸才會成爲富強昌盛的國家。[124]

一家子的精神

他說：「你並未把這裡當作自己的寺院在照顧。」

雪達功禪修中心有一建築物稱爲「薩圖奧樓」，雪達功禪修中心的地和這棟樓是鄔薩圖奧（U Than Tun Aung）和荳妮（Daw Ni）家人捐贈的。鄔薩圖奧已過世很久，西亞多爲這建物取這個名稱來紀念他。寺院的捐贈者荳妮仍在世，目前住在美國新紐澤西州。以前，西亞多是住在薩圖奧樓的二樓。

馬哈希禪修中心有一位老比丘很崇敬西亞多，他的名字是鄔阿格旺薩（U Aggavamsa）。除了禪修好之外，修習頭陀行的他也重律，當時馬哈希西亞多讓他負責清晨的起板。後來，他囑咐在自己死後，他的書和書櫃要給西亞多。在他去世後，他的東西便依他的意願給了西亞多。那書櫃就放在作者住的房間門外。西亞多叫人把書櫃和書送到雪麥功森林禪修中心。在作者出門時，辦公室的人來過，把一些書從書架上拿出來打包，大多數的書放在地上，少數放在另一個書櫃的頂板上面。他們在搬時，我並不在現場。我想，我必定是在他們搬完之前回來的，我猜他們不久後會再回來搬另一趟。當我在等他們返回時，西亞多經過，看到書放成那樣，他開口說話了：

「你不知道如果像這樣把書放在書櫃頂板上，那玻璃很容易破嗎？這肯定是麻煩。我不喜歡這種無知。任何人看到這事都應該說一下。」

然後，他說了本章開頭的教誨。

西亞多是曾被石頭打中的鳥。你可以說，他是一朝被蛇咬，十年怕草繩。我聽人講起，他曾經因爲把書放在書櫃的頂板上而弄破了書櫃的玻璃門。櫃子頂板的材質是三層夾板，相當薄弱，無法承載重的書，書一疊放上去便容易下陷，一會兒，關著的玻璃門可能就會應勢而破裂。的確，無知比貧窮更麻煩。西亞多的話是含蓄的說法，若是作者，我的口氣不免會重一點。只要讓西亞多看到書放在櫃子的頂板上，那就是作者的過失。我本想一定是大師在他們移書時人在那裡，而大師是要我檢查一下。但這想法是錯的。

很少會聽到西亞多說出這樣的教誨：「你並未把這裡當作自己的寺院在照顧。」遇到這類問題時，他常用的說法是：「他們沒有一家子的精神。」他要弟子有一家子的精神，不希望他們逃避責任，[126]他要他們看顧所有的事。根據他的話：「負責的人，是知道自己責任的人。」他希望弟子有責任感，寧願弟子自己要做事，而不是被要求才做。他較欣賞自動自發去照料事物的人，而不是被要求時才去做的人。雪達功禪修中心的父親是西亞多，母親也是西亞多，西亞多一人身兼父母，弟子們是西亞多的兒女。父母爲家裡的一切事負起責任，這並不是說，小孩就沒有責任，身爲兒女的人也必須以責任感照料事務。在雪達功禪修中心，西亞多爲任何發生的事承擔大部分的責任，弟子們雖然也承擔責任，但是，最有責任感的人，往往擔負最多的責任。

西亞多最近一次從海外弘法歸來，帶回了一篇文章，這篇文章是護貝起來的。他似乎沒有很多護貝起來的文章，

我不認爲會多。他給作者一份，好提供給佛教文化課程的沙彌、戒女們看。拿給我時，他說：「讀看看！你認爲它的意思是什麼？」裡頭是漫畫，漫畫裡一個剛死的孩童躺於血泊中，這孩子的旁邊是一把槍和一些彈藥。在一旁觀看的人群裡有他的父母、學校老師和警察，他們全在問對方：「誰該爲這個孩子的死亡負責？」沒人說那是他們的責任。

文章的標題是：「誰負責？」這漫畫的寓意，是他們全部要爲小孩的死負責。西亞多要他的弟子們從這漫畫中去了解的，是處理每件事時，我們必須有一家子的精神。[127]

當我們有某事成功時，我們爲自己的成就感到自豪，想要說：「我的成功全靠自己。」我們想要有好名聲，想要被注意，我們想說：「全是我做的。」以顯示自己的英勇，以炫耀自己的能幹。然後，我們的成功可能就此結束。有過失時，我們想要規避責任，我們想要推諉塞責，我們想說：「這是他的錯。」不想說：「這是我的錯。」我們通常怪罪別人而免除自己的責任。有些明明是自己的責任卻推卸給別人，去連累別人。我們常有這種心態：「誰死不重要，只要我不被指責，只要我健健康康地活著，這就夠了。」爲了欺瞞下去，我們的謊言毫不遲疑地脫口而出，滔滔不絕如流水。我們很輕易說謊。

西亞多理解這種態度。雖然我不知道西亞多在他的人生中遇過多少這樣的人，但這類人在世上並不稀少，我想他可能遇過許多。西亞多很了解人性，所以給予上述的指導，幫助我們彌補大多數人具有的這種弱點。如果每個家庭、學校、寺院、村落、城市、國家都依循這指導：「我們必須有

一家子的精神」，一定會非常好。如果大家都能奉行、實踐，那麼每個家庭、學校、寺院、村落、城市、國家肯定都會進步。如此，地球會非常適合居住。

雖然西亞多無法向全世界宣傳「一家子精神」，但他持續不斷地教導身邊的人所謂雪達功之家的一家子精神。即使他不能讓這理念實現於他處，在他的地方，他盡著全力去落實。[128]這種態度讓我想到馬哈甘達詠西亞多爲眾生、爲佛教的利益而至死方休的努力。馬哈甘達詠西亞多常說：

「我希望全體佛教與整個國家能變得昌盛，我正努力著這麼做。如果我無法在其他地方做，至少我必須使我的地方變昌盛。我不能鬆懈，我不會鬆懈。」

聽到這樣的話，誰不感到尊敬、佩服，感到歡喜呢？[129]

西亞多

他說：「我相信我的力量。」

當我聽到這話時，我不相信這是出自西亞多口中。與西亞多共住一整年，這話就只聽過這一次。西亞多似乎沒來由地說了這句話，很清楚的是，他以往很小心不讓人聽到他說這種話。所以，能聽到這句話是很新奇的，讓人既詫異又歡喜。西亞多不吹誇，當他的弟子自我誇耀時，他通常會加以阻止，問說：「我聽到的是自我吹噓嗎？」因爲不曾從他口中聽到這種自我讚許的言詞，當我聽到這話時，我怎能不訝異呢？我的確很訝異。就他的能力而言，他沒說過這種話，就像貓把爪子藏了起來。

我是在他住的羌薩棉樓的房間，聽到這句話。在房間裡，西亞多叫我讀一封從國外寄來的信。我讀完後，他說：「我們這裡也需要更多的教學人力。我必須召他回來，讓他負責這裡的教學。」

然後，西亞多向他的弟子透露他的經驗。

「老師就像是園丁。園丁種植著果樹，[130]有的果樹在種子階段便壞死，有的在萌芽時、有的在長成小樹時、有的在長成大樹時、有的在開花時、有的在果實將近成熟可食時壞死。當然，無論在什麼階段壞死，對於失去它們，園丁都會感到難過。但是，當它們在果實將近成熟可食時壞死，園丁肯定是更傷心的。」

「老師就像是園丁。他們培養、栽培像果樹一般的學

生。學生無論在什麼階段變質了，當老師的都會感到難過。園丁期待著有朝一日他可以享用他所種植的果樹的果實，老師也是像這樣。」

作者打斷西亞多的話，說：「尊者，您似乎習慣這種事了。」

「是啊，我以前曾見過的。」

因為他從未向我透露這些，我沒料到他對弟子有這種期待和失望的經驗。聽到西亞多如此坦露，我為他感到難過。我也更了解西亞多對弟子的慈心。我不得不說：

「西亞多！我相信您的能力能夠使您的利他事業順利成功。」

「是的，我肯定會繼續在那些利他的工作上努力。我會繼續，猶如我是剩下的唯一一個。」

他接著說的，便是此章一開始的話：「我相信我的力量。」

西亞多的利他工作並非總是順利，也曾有過一些困難的時刻。怎麼可能一直走在落英繽紛的道路上呢？他必定走過崎嶇的地段，而且肯定不只一回。[131]崎嶇地段是必經之路，西亞多始終保持著旅程的方向。調頭不是他的風格，他會用盡方法繼續前進。至今，他已經走了很遠。猶如以往，西亞多仍然繼續著向前邁進。只要他活著，他肯定會繼續。

在他一生利他的旅程中，當他感覺像要轉身回頭時，西亞多會想起從馬哈甘達詠西亞多的《實用阿毘達磨》摘錄出的格言：

「最高的樹接住最強的風。」

已達至生命的高處，已分享出他的功德，西亞多必須忍受許多「世法」——人生的盛衰浮沉——的攻擊。

同書的另一段話是：「老練的水手在渡海時，必須面對規律性的大浪，也要面對威脅船隻的巨浪。然而，他以智慧與努力破浪前進，到達遙遠的對岸。」

在利他的遠洋進行生命之旅的航行時，西亞多不僅面對人生經常性的盛衰起落之波浪，也面對威脅他生命的猛浪。然而，依靠業、精進與智慧的力量，西亞多越過這些生命中的駭浪狂濤，完成他所重視的目標。」

如果西亞多沒有這些才能，他可能由於世法——世間的常法，生命的盛衰起落——的洶湧怒浪，早已沉入到生命海洋的底端。

回顧西亞多所走過的人生，人們可以了解他的力量。從他的話「我相信我的力量」來看，可以了解他對自己有充足的信心。

「"Āpdāsu thāmo veditabbo"——[132]在人們遭遇困難、危機與險境時，才能看到他們的力量。」生活順遂時，人們的能力大多沉潛著，只有在危機時刻這些能力才浮現。西亞多遭遇世法的一般波浪時，他測試自己的力量並獲得勝利。下回再次遭遇時，他再測試一次自己的力量，並且再次獲得勝利。之後，每次的遭遇，他都能夠獲得勝利。一次又一次地遭遇，他一次又一次地測試著自己的力量，也一次又一次地獲得勝利。因此，西亞多對自身能力的信心變得愈來

愈強。

或許某次，他遭遇了前所未有的兇猛惡浪，他必須更加強壯，最後他仍然獲得勝利。一次又一次地運用他的力量，一次又一次地獲得成功。如此，西亞多對自身力量的自信變得愈來愈強。

即使面對威脅生命的大浪，他仍然不屈不撓，正因爲如此，「我相信自己的力量」這句話脫口而出。毋庸置疑，西亞多已測試了許多次他的能力。當生命的興衰起落測驗著他的時候，他一再地通過考驗。看見西亞多的力量，作者不得不感到欽佩。

西亞多兼具教理（pariyatti）與實修（paṭipatti）的能力。他不僅熟習佛典研究，也熟知世俗文獻。實修的力量表現在戒、定、慧，或者說，信、進、念、定和慧的具足；另一種描述是慈、悲、忍、諦的力量。

見過西亞多運用這些力量，我能了解他的自信。我歸結出：具備的力量愈大，獲勝的動能就會愈強。不僅對西亞多而言是如此，[133]對任何具備這些力量的人來說也是如此。他們擁有的力量愈大，他們就會被嚴飾以愈多的勝利的花環。若有少許力量，就被嚴飾以少許的勝利的花環。若有許多的力量，就會被嚴飾以許多的勝利的花環。如果擁有完全的力量，則會從頭到腳地被勝利的花環莊飾著。能夠說出「我相信我的力量」這樣的話，這個人一定是非常的強壯。[134]

並非過多

“Parādhānaṃ parāyattaṃ dukhaṃ.” 他說，意思是「依賴他人是苦。」

就他的某些經歷，西亞多引用了這一句話。作者也能夠和自己已有的經驗連結。一件讓我更能體會這句話的小事情發生在昨天（1996 年 8 月 26 日）晚上。作者今年爲了調養身體，在雪麥功森林中心雨安居。這禪修中心離仰光四十哩，離勃固（Pegu 或 Bago）十哩，行經仰光勃固快速道路的第十哩處時，還要穿過一哩多的樹林才到達森林禪修中心。

昨天傍晚約七點半，我和鄔南達沿著寺院的車道散步。月光明亮，偶有雲朵掩住時就昏暗許多。走著走著，我們停在竹影下。經過婆娑竹影的過篩，夜色更是晦暗，幾乎是完全漆黑。顯然這時正是群蛇外出覓食的時刻！如果我再踏出一步，就踩在蛇身上了。作者有善業，雖然一片漆黑，我的眼睛有一剎那間被橫在我下一步路徑上的蛇所吸引。[135] 看來被蛇咬死不是我的業，類似的狀況我已遇過許多次。鄔南達說：「如果牠攻擊，牠可不是草蛇哦，你應該感到害怕的。」經他這麼一說，我才覺得害怕。

作者的出生地，有毒蛇出沒是不足爲奇的事，我聽過也見過許多人被毒蛇咬死。但在下緬甸，如雪達功禪修中心，有毒的蛇很罕見，所以即使遇到了蛇我也不怕。如果那隻我差一點就踩到的蛇是致命的，我若踩了且被咬了，那時我該怎麼做？醫師和護士荳菈明（Daw Hla Myint） 都不在中

心，無法給予緊急醫治。他們不在，所以必須到因打溝（Indago）或仰光。但是，如果沒有車的話就很難到得了因打溝，更別提仰光了。反過來說，如果有車，不久就會到達醫院接受治療，一定能存活。腦子裡跑著這樣的想法：「如果我病重時，礙於車子的問題而失去性命……」，於是，我有機會體認到在這種情況下，車子有多麼重要。這是基於個人經驗而了解車子的需求與利益。

在我們有車子之前，有機會時，西亞多會問比丘、戒女、在家眾，我們是否需要一部車。他也曾問過作者一次，我也聽過他問別人。如果西亞多現在問我，我會百分之百推薦：「絕對需要有部車子。」缺乏這種回答時，西亞多會質疑他的決定。如果我的業不夠好的話，昨晚的蛇可能已讓我致命了。但這並未發生，可以說是死裡逃生。在西亞多的弟子之中，有些人遭遇過（比作者）更危急的境遇。[136]所以，無疑地，西亞多深切了解車子在那種時刻的重要性。在西亞多利他事業的領域裡，他可能遇過許多這樣的情形——如果不是生死關頭，至少也像作者的情況。

信徒一再熱心且誠懇地告訴西亞多：「尊者，請告訴我們，您是否需要車子。請不要不好意思，請給我們這個布施的榮幸。」雖然有許多因素需要考慮，但是很明顯的，西亞多一再地經驗到生命中來自依賴他人的種種苦。這是爲何西亞多常說 "Parādhānaṃ parāyattaṃ dukhaṃ." ——「必須依賴他人是苦。」在買了第五部車之後，西亞多看著所有的車，對作者說了上述的話。現在不是五，而是六輛車。缺乏汽車而生的困難，已被消除了。如果我因爲不知道汽車的名字而

被稱爲鄉巴佬，沒關係。不知道時，我可以問在家侍者毛欽毛耶（Maung Khin Maung Aye），他是汽車的專家。儘管他解釋許多，我仍不記得那英文拼音或緬甸發音，所以我必須請他幫我寫下來。我把他寫的抄在這裡：Toyota Carina 、Toyota Hilux Diesel、Toyota Town Ace Pickup、Toyota Publica、Nissan Banette、Nissan Atlas。

當我問毛欽毛耶有這些車的好處時，他說：[137]

「我不擔心花錢和時間。沒有車子的代價，是擁有車子的代價的許多倍。雖然車價很貴，但因有車子而得到的利益，很短的時間內就會讓我們值回票價。如果我們比較車價的花費和我們有車之後所節省下的金錢，省下的錢已經比原來的車價多很多。無論在雪麥功或仰光，如果我們沒車子，我確定建設計畫等的事業，會花更長的時間。現在，我們在短時間內就完成整個計畫，計畫的加速完成，就是車子帶來的好處。

相比於有車的便利性，這些車子幾乎沒帶來什麼麻煩，如果有的話也是微不足道。有車子變得多麼便利，那帶來的小麻煩是不能相比的。有人會想，六輛車是太多了，但是隨著中心的擴展，實際上並不會太多。人們有需要的時候，便能使用。用處很多。」他這麼說。

鄔達馬吉瓦卡（U Dhammājīvaka），管理雪麥功森林中心種植工作的一位斯里蘭卡比丘，就車子說了下面的話：「必須思考這些車子是否對他人與佛教有幫助。它們是起了很大的幫助。因爲有很大的幫助，所以有這些車是好事。如果是爲了自己的奢華享樂，那就不好。雪達功中心的車子是

用在利益他人和佛教上，不是爲了滿足西亞多的奢華而擺放在那裡。所以，雪達功禪修中心有這些車子是好事，有很大的利益。不只是車子，一些設備如電腦、影印機等也是。如果是爲了利益他人與佛教，那麼擁有這些東西就會是正確的。」

負責雪麥功森林中心給水系統的德國比丘，鄔維爲卡南達（U Vivekānanda）這麼說車子：「在西方國家，如果某組織有三十個成員，每個人都會有一輛車。[138]所以，不能說這中心有六輛車算太多。」

在仰光雪達功中心，有一輛寺院車，是用來每天採買餐廳的雜貨。雪麥功也是如此。在雪麥功，比丘坐車子到市區去托缽。到戒毒所弘法時，我們需坐車去。外國禪修者來來去去，爲了幫外國禪修者辦延簽等的事，我們需使用車子。爲寺院設施購買必需品，需要用到車子。有人或物品要送到或送出雪麥功森林中心時，需要用到車子。有許多其他的事，都需要使用車子。如果沒有車子的幫助，我確定仰光雪達功和雪麥功的建設不容易在幾年內便順利完成。我不認爲這麼說是錯的：車子所提供的利益，是西亞多能夠將其利他事業的影響力，發揮至如此廣大的一個重要因素。我們必須感謝車子的捐贈者。

「有一句和 “Parādhānaṃ parāyattaṃ dukhaṃ.” 相反的話，也就是 “Sabbaṃ issariyaṃ sukhaṃ.” ——掌控事物是快樂的肇因。尊者，不是嗎？」作者問西亞多。

「是的，確實是如此。」他回答。顯而易見的，西亞多是依據後一句話，在苦的地方努力培養快樂。[139]

園丁的微笑

「在小孩子學會站之前，他一再試著站起來。因為他尚無法保持平衡，所以會跌坐在屁股上。他再站起來，又跌回去。站起來，又跌回去。因為花了這些站起來又跌回去的時間，他變得完全有能力站起來。當他可以站起來並保持站立時，他試著移動他的左腳，然後右腳。他走不穩，跌倒了。他再站起來試著行走，又不穩而跌倒。他再試著走。因為小孩子不鬆懈他的決心，最終他能夠到處走。」

這是西亞多給予受他監護的比丘們的鼓勵。這些比丘正在學習英語。西亞多在馬哈希禪修中心當資深禪師期間，他培養一些弟子成為成熟的比丘——在兩個方面成熟：三藏的學習和禪修的實踐。要成為合格的經教學者，必須通過政府的法師級會考。為了在修行上合格，必須在持戒的基礎上，修習 Satipaṭṭhāna（念處）直到自己受到鼓舞乃至感到滿意。那時候，在西亞多監護下的比丘，必須履行他們的責任而不期待有機會參與西亞多的利他事業。[140]即使一位比丘在通過政府的法師級會考並且修習了禪修，西亞多也未必就接受這個人為弟子。西亞多會考量那人的特質，會問種種的問題，有些問題是用來測試他的特質、性情、辨別的智慧、對佛教的忠誠度、致力於他人利益的心、承受困難的能力、自我利益的棄捨等等。只有當西亞多對回答感到滿意時，他才會接受對方為弟子。一旦接受他們，西亞多會給弟子一些試驗性的責任，看他們如何處理。如此地，從各個角度調查、測試後，西亞多才會信任並委派弟子工作。

作者是在西亞多監護下學習英文的第一批年輕比丘之一。西亞多用上述的話及其他的話來鼓勵、勸誡我們努力學習。我們的老師都很優秀，是頗有名氣的英語老師。在學習英語的年輕比丘當中，有些人已經出國去以英語開示、小參了。去澳洲的鄔槃亮薩米（U Paññathami），去美國鄔達馬皮亞（U Dhammapiya），去加拿大鄔槃紐巴沙（U Paññobasa），這幾位比丘已經順利地在展示佛法的功德。鄔羅津達（U Rājinda）去新加坡，鄔阿沙巴恰羅（U Āsabācāra）去尼泊爾，他們的英文也很熟練，雖然還不足以開示，但已能夠用英語進行小參，而鄔阿沙巴恰羅也可以用尼泊爾話小參。在英國的傑亞瓦提西亞多．鄔沙沙那巴達（Jeyyavatī Sayādaw U Sāsanabadda），在美國的鄔槃亮迪帕（U Paññadipa）和鄔哥西塔毗旺薩（U Gositābhivaṃsa），在尼泊爾的鄔蘇迦那皮亞（U Sujanappiya），相信他們的英語在不久後也會變得流暢。

這第一批學習英語的比丘中，還有其他人已出國：去美國的鄔槃亮西哈（U Paññasiha），去印度的鄔屋塔羅（U Uttara）和鄔西拉薩羅（U Sīlāsāra）。鄔西拉薩羅和鄔槃亮西哈在學習上特別有天份，鄔屋塔羅的英語也不差。[141] 所以，推測起來，他們也已在用英語開示、小參了。他們三人全都有世俗的學位。這三位都自願住在國外。

另有一人也是屬於第一批學英語的人，他現在已經還俗，名字是毛拉明（Maung Hla Myint），他的比丘名是鄔瓦尼塔（U Vaṇṇita），因爲他通過「曼德勒達馬聶久會考」（Mandalay Thāmanay Kyaw）以及「切提央伽那法師級會

考」（Cetiyaṅgaṇadhammācariya），這些頭銜也要加在他的比丘名後面，所以他正式的名稱是「鄔瓦尼塔藍卡羅毘旺薩」（Vaṇṇtālaṅkarābhivaṃsa）。在西亞多的命令下，他將馬哈甘達詠西亞多的《日常生活中的阿毘達磨》、馬哈希西亞多的兩冊《如何修習內觀》和薩別坎西亞多的《新譯護衛經》譯成英文。之後，他依西亞多的指示住在英國學習。現在，有需要的時候，他會在仰光禪修中心當西亞多的英語翻譯。

在西亞多的花園裡，他也曾發現有一些小果樹，已開完花而正在結果即將成熟可食用，竟在此時壞掉了。西亞多必然很難過，這些珍貴的小果樹最後竟無法用。但西亞多並未將這些壞了的果樹丟掉，而是將它們再拿回來照顧。倍受尊敬的人，無論出家或在家人，他們都很讚揚西亞多這種值得尊敬的精神。

西亞多讓在他監護下的年輕比丘學習英語，如此，他們能充分具備於國內、外弘法時，所需的能力。他希望他們不僅精通佛典與禪修實踐，也要精通英語，以便為佛教的利益服務。因為西亞多特別察覺到，他們將來可能需要遠行海外去為佛教的利益努力。[142]

正在海外為佛教努力的弟子們，他們更是了解英語的用處，因此都持續學習著。他們也敦促下一代年輕比丘，努力學習英語。就此而言，在海外弘法的其他緬甸西亞多，也有相同的看法。

他們全說同樣一件事：「在海外，大乘比上座部更受歡迎，其中一個理由，是大乘修行者的英語熟練度勝過上座部的比丘。如果有更多的上座部比丘精通英語，上座部的教法

會流傳得更廣。在上座部的比丘當中，來自緬甸的比丘能精通英語的仍是少數，相較之下，精通英語的斯里蘭卡比丘多得多。雖然目前斯里蘭卡比丘在佛典研習或禪修實踐上的潛能比不上緬甸的比丘，但是他們能以英語廣泛地傳播上座部教法，就這一點來說是較爲成功的。如果緬甸那些在經教與禪修上具有資格的比丘們，都能精通英語，那麼全球的上座部佛教肯定會比今日獲得更強的動能。」

文章開頭西亞多鼓勵的話，和上面的敘述是有關聯的：「因爲小孩子不鬆懈他的決心，最終他能夠到處走。」同樣的，因爲西亞多的這些弟子，像在學走路的小孩那般，不鬆懈他們的決心，最後他們能夠到處弘傳教法。

開滿花朵的果樹、繁花落謝長成果實幾乎可食的果樹、結滿可食果實的果樹，哪個園丁不會喜歡這般的景色？[143] 如園丁的西亞多，看到他的弟子們像果樹那樣成長著，怎能不生起如園丁般的感受呢。[144]

因為它比較好

當西亞多外出應供用餐時，我們才聽得到西亞多誦唸佛典。在禪修中心，你不會聽到他誦唸佛典，乃至雨安居供袈裟或迦絺那供袈裟時你都聽不見。我不知道，西亞多是否在心中默誦。在外面應供用餐時，我從未見過他忘掉偈頌或弄混它們，我無法說這是因爲他的聰明或者他默默練習過。如果他未曾默默練習，那麼只能承認他真的很聰明。

曾經有一次，當我們在誦唸佛陀祈禱文時，他告訴我們除了馬哈希西亞多制定的經常性日課外，再加誦《發趣緣義釋》（Paṭṭhana Paccaya Niddesa）　。就只那一次，他要我們誦《發趣緣義釋》，所以我特別記得。

雖然西亞多並未誦唸佛典，但是，他似乎把每年例行性地閱讀三藏、注釋書和疏鈔，當成一種責任。他也教他的弟子，應該每年都閱讀三藏、注釋書和疏鈔，把這事當成自己的責任。阿毘達迦馬哈羅沓估盧．馬索因西亞多．鄔蘇利亞毗旺薩（Abhidhajamahāraṭṭaguru Ma So Yein Sayādaw U Suriyābhivaṃsa）寫過一句話：「讀誦大藏者，稱爲見佛者。」[145]

用馬索因西亞多的話，西亞多想要他的弟子們每年都能遇見佛陀。如此，在學習佛陀所說的法語時，信心會增強。

馬哈甘達詠西亞多談到他的經驗：「住在佩庫庫（Pekhukku），研讀三藏、注釋書、疏鈔時，我的信心確實蘇醒了，此外，我的知識也因此增長。因爲未曾漫不經心地

捨棄這知識，所以我做爲佛陀之子的生命並未被捨棄。由於這信心與智慧，我才能像現在這樣爲佛教寫書。」

依馬哈甘達詠西亞多的話來看，可以看出西亞多要他的弟子們學習三藏文獻，以加強他們的信心與知識。他似乎是要他們努力以此強化的信心與智慧，過著佛陀之子的生活，並爲佛教工作。

馬哈甘達詠西亞多曾說過另一段話：「我的信眾對我說：『西亞多，您不需要應付在家人的世界，您怎麼知道這麼多關於居士的事？』我告訴他們：『你們大概全都不知道我每天去王舍城、舍衛城和毗舍離（皆爲佛陀時代的印度城市名稱）。因爲每天去，我很了解人性。我每天研讀三藏經典，天天看著描述王舍城、舍衛城和毗舍離人性的文獻。』」

依據馬哈甘達詠西亞多的這段話，顯然的，西亞多要他的弟子了解在家人的世界。

西亞多曾經說：「你們全都應該每天用約一個小時的時間，來閱讀巴利三藏。」[146]

我聽說有些西亞多，在讀過整個三藏後，每天繼續讀注釋書與疏鈔。

佛陀的小孩真的需要隨時接觸佛陀的話。他們應清楚了解佛陀的教導，加以消化而融會貫通。如果他們遠離佛陀的法，他們的信心可能會因此而減損。遠離而不接觸佛陀的法的生命，很難稱爲佛陀兒女的生命。學習並通過考試，認爲這樣就完成了，不再努力去精通佛陀的話，如此是不足夠的。比丘、戒女、在家眾，自稱爲佛弟子乃至佛陀的兒女，

誠然應該努力學習以變得精通。對在家人而言，要學習巴利文是困難的事，他們需要母語寫成的佛教文獻。只有那樣，我們才能將佛陀的教法傳播到更廣的地方，這應該也是西亞多要他的弟子們每日研讀佛典的理由。

每一次我們購買了新車，在使用之前，西亞多會指示受他監護的比丘在車子裡誦唸偈頌，西亞多自己也會誦。有一首偈頌，比那首爲新車而誦的偈頌，更常被西亞多所誦唸。

它的巴利文如下：

Divā tapati ādicco, rattimābāti candimā;
Sannaddho khattiyo tapati, jhāyī tapatī brāhmano;
Atha sabbamahorattiṃ, buddho tapati tejasā;
Etena saccavajjena, hotudha sabbamaṅgalaṃ.

（英譯者按：英譯引自 Thanissaro Bhikkhu 所譯（除了最後一行西亞多加上的巴利文。）[147]

白天太陽發光，晚上月亮發亮；
武裝的刹帝利、禪修的婆羅門
整日整夜發光發亮；
佛陀亦整日整夜地發光亮。
藉此真實語，願我的這個地方充滿祝福。（法句經 387）

我不是說西亞多現在仍持續地誦唸這偈頌。比起諷誦，他更喜歡禪修，他說：『因爲它比較好。』我也不是說雪達功禪修中心因爲誦唸這詩偈而變得如此成功。只是要指出關於西亞多的一個事實：他真誠地在爲他人的利益而努力。[148]

建立一個久續的佛教

「佛陀不喜歡美化裝飾。他重視整齊、清潔。莊重正直的人外出時，首先檢查他們的服裝，確定衣服端莊得體後才出門。莊重正直的人們所守護的比丘、沙彌，在穿衣一事上應該比他們的守護者更加端莊得體，要在自己的房間裡穿好袈裟，上衣和下衣必須整齊，不能像那樣在托缽排隊後才調整袈裟。」

雪達功禪修中心的本地與外國比丘，在用過早餐後約六點半出發去托缽，路途行經雪達（金山）和雪焦（金村）。他們必須排好隊才出發，在他們出發前，如果西亞多經過排班的隊伍，看到任何不整齊的袈裟，他會要他們改正。有些人把外出袈裟的豎領穿得非常高，甚至蓋住下巴，西亞多看到這類事時會要他們重做豎領，讓豎領小而整齊。西亞多外出托缽時，自己也會仔細地穿戴整齊。以我來看，穿著大而不整的豎領並沒有好處，它不會喚醒內心的清明。[149]有些人把下衣穿得太高或太低，下緣不是在膝蓋下八個指寬處，在這狀況，西亞多會叫他們迅速改正，如果他們仍做不到，西亞多不讓他們去托缽的，他告訴他們要學會穿好袈裟。

穿上衣時，下緣應在下衣下緣之上的四個指寬處，也就是在膝蓋之下的四個指寬處。穿袈裟時，必須讓上衣和下衣的下緣無論正面或背面皆平齊得像是用剪刀剪過一樣。上衣的下緣，不應遮蓋住下衣的下緣，也不應高過下衣的下緣超過四指寬。有些比丘的豎領完全未蓋住前方，所以把他們的喉嚨露出來了。

我在馬哈希中心和雪達功中心都聽過這些指導，而且有不少的次數。我想，我也聽過馬哈甘達詠西亞多給過這些指導，所以我察覺自己在揣想著，西亞多是否記住了馬哈甘達詠西亞多的話，以至於能夠像那樣子立即重述，西亞多似乎是如此地欣賞馬哈甘達詠西亞多的觀點。無論如何，不管這是誰的觀點，如果與佛陀的觀點相符就是好觀點。反之，無論是誰的觀點，便不是值得欣賞的觀點。

其次，西亞多常檢視比丘是否綁上袈裟腰帶，是否在袈裟邊端夾了紋針。如果沒有綁腰帶，西亞多要他們綁上，如果沒有夾紋針，西亞多要他們夾上。此外，還必須用水清洗好自己的缽。去托缽時，我們必須穿戴整齊地帶著自己的缽。在謹慎細心上，佛陀是無人能比的，實在非常徹底，他甚至指定托缽時帶缽的方法。[150]佛陀希望他的弟子努力在身、語、意上皆莊嚴可敬，因此，他給予明確的指示，來幫助弟子變得莊嚴。他教導戒律，以便讓禪修者的言談和身行變得莊嚴。在身行、言談方面尚未能讓人欽佩的人，學習戒律之後，將能讓人欽佩。已經讓人欽佩的人，便不需說了，他們將加倍的莊嚴。

短期出家的比丘、沙彌除外，其餘的僧團成員外出托缽時必須有一個缽袋，它的帶子不能太短或太長，必須使缽的高度和腰帶齊平。西亞多特別注意缽袋的顏色，不能太紅、太黃或太紫，他要的顏是成熟的波羅蜜果的顏色。在佛教文化課程期間，我們也會安排中心所有的沙彌，都有相同顏色的袈裟和坐具。

走出中心，到處都可以看到太紅、太黃或太紫的袈裟。

有時候，從馬哈甘達詠寺來西亞多中心的比丘，若穿著太深紫的袈裟，當他們要離開時，西亞多常會問：「已逝的馬哈甘達詠西亞多會喜歡這深紫的顏色嗎？他會允許嗎？」

在過去，西亞多會每天來檢視托缽列隊的情形。無論雨下得多大，他都會來，帶著雨傘來。他會從僧團的（sanghika）庫藏拿袈裟給缺少合適袈裟的人。

與不要求紀律的老師共住的比丘、沙彌，[151]以及雖然老師要求紀律但卻未遵守的比丘、沙彌，當他們遇到西亞多時，會經歷一些困難。對於那些已過著紀律生活的比丘、沙彌來說，西亞多的紀律完全不是新奇的事。這些要求不是唯獨西亞多才有的，它們正是佛陀的規定，西亞多做的只是幫助人們能夠親身實踐佛陀的紀律而已。

到中心來禪修的比丘當中，有些是著名的西亞多，也有佛學院的院長，當他們回去自己的地方後，可能有人就會借鑒中心，施行好的紀律。在將來要荷擔佛教責任的年輕比丘以及沙彌當中，可能會有人在他們成為自己寺院的負責人時，也施行中心的好紀律。如此，西亞多提倡的好紀律能夠散播到各個地方。

在各處，我們皆需要有像西亞多這樣要求紀律的老師，唯有如此，佛教才能成為有紀律的佛教。佛教是講求紀律的，只是礙於那些不守紀律的人，它才被批評、被看作是沒有紀律的教法。可以正確的說，如果履行職責的比丘們都能依循紀律，那麼佛教將會光采而尊嚴地在世上永垂不朽。就像我們說的：「鬆了的地板容易亂。」如果戒律不被遵守，無疑地，最後見到的肯定就是一個漫無紀律的佛教。

倘若每個比丘、沙彌努力培養這樣的態度：「佛教的光采不應該因我而減損，而會因我而增加。」那麼，佛教肯定會變得光輝燦爛、光芒四射。

努力培養這種態度的西亞多，肯定了解它的重要性。比丘和沙彌必須努力從他們的老師那裡[152]學習好紀律。做爲好弟子，他們應該也要努力成爲好老師。成爲好老師後，他們必須努力栽培出許多紀律良好的弟子。如此，有紀律良好的比丘、沙彌的地方，才會有具尊嚴的佛教。[153]

試試這個

據說人們有好吃的東西時，通常會想到他們所愛惜、敬重的人。佛陀說“Sabbarasam dhammaraso jināti”——法味勝一切味。據此，體驗法味的人，一定更是會想到他們所敬愛的人。每天禪修品嚐著法味，西亞多懷念那些曾幫助過他的人。他力勸每一個人，無論是曾給予一點點幫助、很多幫助或完全不曾幫助過他的人，要他們去體驗佛法的滋味。西亞多教誡、勸導別人禪修的方便，非常善巧、聞名且值得效仿。我注意到西亞多勸導他人的策略，依場合和對象而有不同。有一次鄔圖唐（U Htun Than）、荳卿棉申（Daw Khin Mya Sein）和他們家人，即雪麥功森林中心的捐贈者，如同往常地來向西亞多致禮。這時候，西亞多對他們說：

「鄔圖唐和荳卿緬申，你們家人爲這寺院捐了土地，蓋了房子，也持續著在布施，你們的布施已經爲這寺院和佛教帶來很大的利益，我也想回報布施甚多的你們。有個東西我想給你們，你們會接受我給的東西，是吧？[154]它不是可以用眼睛看見的東西，但是，雖然你看不見它，它卻可以比任何你能看見的東西更能爲你帶來快樂。你能看見的事物只能帶給你今生的快樂，但是，這個看不到的東西不僅使你今生快樂，也能使你在來生快樂。當你爲寺院捐贈土地時，我並未拒絕你的禮物，我很高興地接受。當我給你東西時，你也不應該拒絕，是吧？你應該高興地接受。在不久的未來，你將能接受，是吧？」西亞多這麼說。

有一次，當西亞多走近仰光雪達功中心的大法堂旁邊

時，鄔圖唐和荳卿緬申走向西亞多。西亞多用他的手杖指向法堂說：「那是什麼？」他們回答：「尊者，那是法堂。」「法堂是作什麼用的？」西亞多又問。他們回答：「尊者，是坐禪、練習禪修用的。」

西亞多是在敦促這兩位沒有禪修過的寺院布施者進到法堂裡，可憐的他們，知道西亞多要他們禪修。他們對自己也不滿意，因爲他們還沒有機會禪修，以滿足西亞多的心願。不過，他們已下定決心，就像那首歌所說的：「有一天，會實現，但哪一天，我不知道。」

敬重西亞多的人們當中，有許多政府雇員，當西亞多遇見那些年逾六十歲並領退休金退休了的人，他會問說：「過著退休生活，你們領一份退休金的福利還是兩份呢？」禪修過的人通常了解西亞多的意思，他們回答：「尊者，我領兩份福利，這時西亞多會笑說：「善哉！善哉！」有些人即使曾禪修過，但並不了解西亞多的問題，[155]那時西亞多會問：「就現在，你有保持正念嗎？」如果他們的回答是：「有的，有保持正念，尊者！」西亞多會解釋：「當你保持正念時，你得到了法的福利，加上退休金的福利，所以你得到兩份福利。」

當西亞多問尚未禪修的退休者：「你們領一份退休金的福利還是兩份？」他們通常不了解這個問題，猶豫茫然，猜不出這是什麼意思。西亞多會解釋：「你應該同時從法以及你的退休金那裡獲得福利。只有當你獲得兩份福利時，這種退休才是真正的好。」這便是西亞多如何鼓勵年過六十的已退休者，努力禪修的方法。

對年輕人，西亞多會使用適合年輕人的語詞來鼓勵他們。他說：「年輕人的心仍然銳利，且身體好，也很熱忱主動。刀鋒鈍了的時候就難以砍東西，只有銳利時才容易，年輕人就像銳利的刀子。當年輕人用他們銳利的心智依照正法而禪修時，他們能夠非常輕易地達到目標。所以你應該在年輕且身體健康時，試試禪修。」

有一次西亞多到毛淡棉（Moulamyine）的班迪達雪達功禪修中心（Panditārāma Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha）。爲了到毛淡棉，我們必須從目塔馬（Muttama）乘坐車輛渡輪。在唐林河（Thanlwin River）的碼頭，我們必須下車去坐渡輪。目塔馬碼頭臨近火車站，西亞多抵達時，大家已恭敬地排好隊伍雙手合十，準備迎接西亞多。當西亞多走出車子，從目塔馬來的禪修者向西亞多問候、致敬，他們幫忙提著西亞多的物品，在各方面提供幫忙。

西亞多經過禪修者，看著他們，說著祝福：「願你們健康、願你們快樂。」。之後，他講了一段簡要的開示：「從事佛教工作時[156]，唯有有效地禪修至對法感到滿意時，才能成功地履行自己的職責。因此，尚未對自己的禪修感到滿意的人，應該繼續努力，讓自己的禪修實踐能夠開花結果。」

在中心禪修並聆聽了「觀智的進展」的禪修者，他們來向西亞多致敬時，西亞多通常這樣勸誡他們：「想像有個銅缽，如果不擦拭它而只是放著，會發生什麼事？如果你每天擦拭，它會發亮、發光、熠熠生輝。」

「同樣地，當心裡沒有 Satipaṭṭhāna（念處）時，心會沾染煩惱的污垢。但是，如果你每天禪修，心會遠離煩惱，

清淨而明亮。你應該每天設法挪出時間來禪修。將你的時間分成兩個部分：一部分留給世間的工作，另一部分留給禪修。」

有一次西亞多在寺院外用午餐時，某位化學教授也在現場。我記得西亞多用適合那教授的用語來談論佛法，他說：「當你在做化學分析時，你有分析用的儀器，不是嗎？沒有這些儀器，你無法做分析。但是有一種分析方法是不用儀器的，你知道這種方法嗎？你以前用嗎？我們的身體就是實驗室，你會使用哪種分析方法？」

西亞多提出謎語般的問題，當作一種催促對方修習 Satipaṭṭhāna（念處）禪法的方式。我想西亞多是以這種方式來指涉 Satipaṭṭhāna（念處）禪法，因為對方是個教授、是個知識分子。

一次我陪伴西亞多到國外時，[157]我們在泰國國王的侄女家度過一個夜晚。國王的侄女告訴西亞多她自己的禪修經驗，她的面容明亮，充滿光彩，西亞多說：「在所有用來使自己的身體美麗優雅的化妝品之中，最好的一種，是 Satipaṭṭhāna（念處）。」這位皇室的女士非常喜歡西亞多的評語。

依據一位美國禪修者的說法，美國人住在冷氣空調的屋子裡，但是他們的心卻在燃燒，在生活中，他們像是餓鬼道裡又飢又渴的餓鬼，一直飢餓著、渴求著某事。她這樣說。可能不只是她的國家如此，世界上大多數的人或許也像那樣。

西亞多告訴她：「如果妳住在冷氣房且不想有心燒燃的苦，那麼，就在妳心裡安置 Satipaṭṭhāna（念處）的修行。如果你飢餓了，吃 Satipaṭṭhāna（念處）的食物，飢餓一定會停息；如果你渴求，喝 Satipaṭṭhāna（念處）的水，你的渴求一定會平息。」

西亞多已嚐到法味，這是一切滋味中最美的滋味。無論他去哪裡，他都會用應機的話語催促他所遇見的人進入 Satipaṭṭhāna（念處）的世界，因爲他希望其他人像他一樣品嚐最勝的滋味。他說，它非常好，在這世上沒有任何東西比得上，如果你還未嚐過，試試看！在佛教裡，任何趕上時代發展的人一定要品嚐這滋味，現在已經有人品嚐過這美妙的滋味。不要落伍了！[158]

在佛陀這邊

這事發生在雪麥功班迪達道場森林中心時。那天吃過午餐後，西亞多正在巡視廚房，一輛車停下，走出一位女信徒。看到西亞多，她非常高興，這是不期而遇。作者本來想，她們已知道西亞多星期六來這裡，這是她們會來的原因。但是事實並非如此，作者想錯了。她正高興地說著：她帶來了兩個掛鐘、三支雨傘，和三雙涼鞋來捐贈。

「西亞多！我們能看到您，真是太好了。」她說。

西亞多神情和藹，向她說道：「我們路過時，曾看過妳的房子。」西亞多親切地和她交談。我認識許多和西亞多親近的信眾，但是作者從未見過她。直到後來，我才知道她，她的名字是荳婷婷阿耶（Daw Tin Tin Aye）。

西亞多到法堂的上一層樓去，那位女士和同她一起來的那群人也跟著上去。那群人包括女士的兒子、孫子、女兒和未來的女婿。因爲那女士曾與西亞多談過他們，所以西亞多知道他們是誰。

「尊者，這女兒的身體不太好。尊者，信不信都好，有人說她投生爲人之前是個（財富）守護靈， [159]不應該結婚，結婚的話她會被召回精靈的世界，他們說她應該保持單身且護持佛教。她曾結過婚，丈夫死了，這男的是她的未婚夫。要結第二次婚，很難，她的過去生並非不可信啊。」

這女士的信顯然很強，她的話也合理簡明。她持續地說個不停，西亞多只是靜靜地聽著。

「我現在五十歲了。當我約三十歲時，人們也說我前世是守護靈。他們說我會被召回時，我就去禪修中心禪修，到現在什麼事也沒發生。」她有點心煩意亂地說：「所以我的女兒也將進到這禪修中心禪修。」

西亞多說話的時間到了。顯然這女士已把想說的都說了。她停止了。西亞多會如何回應這（財富）守護靈的話題呢？他會說什麼？他的決定是什麼？作者熱切地想知道西亞多的反應、他的話和他的決定。我豎起耳朵等著聽西亞多會說什麼。西亞多是這麼說的：

「有真實語，也有謊言。真實語很少，無疑地，謊言很多。」佛陀時代有這麼一件事。有一對父母生了一個兒子，一位有名的沙門告訴他們，那小孩的生命只有七天。他們問如何延長小孩的生命？那隱士說：『我不知道！』『去問喬達摩，他會知道。』所以他們來到佛陀的地方。當他們告訴佛陀那預言時，佛陀回答：『我會派八位比丘。[160]他們將繞著那小孩，並誦唸《護衛經》（Paritta）。回家去，把地方準備好。』

當他們回到家，安排好一切時，八位比丘抵達他家。他們圍繞著，唱誦《護衛經》整整七天。第七天時，佛陀也來了，大梵天和諸天神（devas）跟隨在後。因此，要來吃小孩的食人魔鬼離得遠遠的，不敢靠近。這魔鬼只能在頭七天內吃那小孩，第八天開始就不再能吃他。小孩免除了被鬼吃掉的威脅且活到一百二十歲，他的名字從『短命王』變成『長壽王』。」

那女士、她女兒、女兒的未婚夫全都專心聽著西亞多講

故事。這是和她們自己的生命相關的故事。

西亞多繼續說：「這是誦唸《護衛經》得以免除傷害令人長壽的小故事。在這個例子裡，肉眼看不見的內在危險，比那看得見的外在危險更爲可怕。外在的危險只傷害我們一生而已。但是，內在的危險可以一生又一生地令我們受苦。當我們修習能夠免除我們煩惱——這內在威脅——的禪修時，我們也免除了外在的危險。如果我們透過認識自己身心的第一手經驗，來培育「念處」（正念），這實際經驗的「護衛」（Paritta）會比那唱誦的「護衛」更有力量。禪修是佛陀的方法。佛陀的方法不會有錯。如果有佛陀的方法和其他方法，佛陀的兒女們應該依循佛陀的方法。」

西亞多的開示愈來愈深奧，女士和他家人愈聽愈專心。[161]西亞多經常使用一切可得的方法來吸引尚未進入禪修世界的人們，現在又再一次要將人們帶入禪修的世界。作者發現，自己正心想著，西亞多會怎樣繼續將他們帶入。西亞多說了這個小故事：

「兩個好朋友相約去旅行，一位信仰天神，另一位信仰佛陀。走了很遠的路，大約日落時，他們來到一棵巨大的老菩提樹下。「好吧！我們兩人今晚要睡在這古老的印度榕樹下。」他們共同決定了。在樹下有一個大神壇。那位信仰天神的人，在睡覺前向天神禮拜，然後睡到地上。另一位信仰佛陀的人，爬到神壇平台上向佛陀頂禮後，睡在平台上。當兩個人都睡著時，一隻老虎向印度榕樹趨近過來。老虎走近時，看到兩個可口的人類，心想：『我該吃哪一個呢？』那時，那棵樹的守護神說：『睡地上的人是信仰我的，睡神壇

平台上的人是信佛陀的。因爲佛教徒不是我的，我不能把他給你。我把屬於我的那位給你，去把他吃掉吧。』天神這麼說。於是，老虎吃了天神的信徒後便走掉了。」

那女士、她女兒和女兒的未婚夫，很享受這個幽默的小故事。這顯然只是一則虛構的故事，然而，因爲它對於眼前的情況而言是如此的合適，所以它的寓意令人難忘。

在比較佛陀的方法和其他方法時，應該牢牢記住西亞多的指示：要依循佛陀的方法！堅定地站在佛陀這邊並吸引其他人前來，西亞多在這方面作了一個很好的示範。[162]如果在比較佛陀的方法和其他方法時選擇了另外一邊，那麼肯定會錯失佛弟子依佛陀教誨而獲得的利益，儘管遇見了佛教，也很難叫作幸運的一生。所以，比較佛陀的方法和其他方法時，佛弟子特別需要站在佛陀這一邊。[163]

照料事務

「要注意，不要被人說：『那個禪修中心的人不關心戒律。』相對於『教』（pariyatti：理論學問），在『行』（patipatti：實踐的法）的方面，我們需要留心，不要在持戒上有過失。接受食物供養時，桌子的重量必須是一般人可抬起的，如果比那還重，這布施會成爲不圓滿、無效的布施。有些注意戒律的禪修者，會注意到像食物供養這類的事情，如果他們看到人們這樣接受食物以致供養未圓滿，他們會加以提醒。我們在『行』的方面必須注意，以便在戒律的機警之眼下，我們仍然能夠讓人無可非議。」

我在馬哈希禪修中心聽過西亞多說過這番話一次：當你接受食物供養時，必須先拿開那些會讓桌子的重量變得重於一般常人所能舉起的物品，在分別地接受之後，才可以把它們放到桌上。在雪達功禪修中心，比丘接受食物供養時，必須特別小心。不管走到哪裡，只要是與戒律相關，西亞多都不會鬆懈，即使在國外他也是如此，無論這國家的人是如何接受食物供養的，[164]他都說依照戒律來做。如果太重舉不起來，他會要你一次接受一道菜。不了解的人聽到：「請一次供一道菜」時，他們可能會說：「沒關係！不重。」並且用力把桌抬起來。解釋過後，他們才了解，他們會依照要求來做。」

在雪達功禪修中心，只有當所有比丘的桌子都經過受食以後，才會敲響銅鐘。而且，在黎明之前不會敲，因爲西亞多擔心如果在黎明前敲鐘，儘管我們是黎明後才用餐，聽到

鐘聲的鄰居可能會誤以爲這個中心的人在黎明前就用早餐。此外，如果敲鐘的方式不對，西亞多會問：「誰在敲鐘？」並讓懂的人去敲。「在敲的時候，木錘一定要擊中圓形凸出物的中間。聲音不應太大或太小，必須清楚且順暢，悠揚而悅耳。」西亞多這麼說。

後進比丘負責種種必要的事務，像是確保比丘和男眾在家禪修者，在用餐前排好隊伍且衣著整潔。戒女和女眾在家禪修者也須在用餐之前排好隊伍，並較比丘與男眾慢些進齋堂，這可能是焦唐西亞多指示過要小心注意的。雪達功西亞多有時在大家進入齋堂後抵達，有時在大家開始用餐時抵達，有時他比大家早抵達而在齋堂前方行禪。當鞋子未被擺放整齊時，我聽過西亞多說了一些事。[165]雨季期間當人們把帶來的雨傘放在不恰當的位置時，我知道他也說了一些話。曾經，我看過焦唐西亞多——他教導女眾禪修者——親自督導女眾重新擺放鞋子，因爲西亞多曾說放得不整齊。當禪修者到齋堂時，他觀察他們是否整齊，如果他看到邋遢的情形，他會加以糾正。

禪修者走在路上時，他們應該只看著自己前方約四步的地方，不應該東張西望。有些人把頭低得太低，西亞多看到時會告訴他們：「請擡起你的頭。」有些人禪坐到把頭垂掛在兩肩之間，西亞多看到時會說：「挺直你的背，擡起你的頭。你不應該讓你的脖子彎成像市場裡的雞一樣。」如果是男眾，他往往會說：「男人必須像個男人。」當西亞多到齋堂時，有時候他走向站在門口的食物布施者，通常他會向他們說一些話，然後掃描在齋堂的所有人。首先，他會檢查執

事比丘的桌子。在巡視時如果他看到禪修比丘的桌上有邋遢的情形，他會加以糾正；如果他看到飯桶蓋子被放在人會走過的地上，他會叫人把它放回桶子上；如果點心盤子不是放到桌上而是在桌下，我看過他叫人把它放回到桌上。」

當他走到執事比丘的桌子時，如果他看到有人不在座位上，他會問：「他去哪裡？發生什麼事？」如果桌上少了什麼，他會叫負責的人拿過來。看過執事比丘的桌子後，他會走去檢查外國比丘的桌子、外國男眾禪修者的桌子等等。他查看著是否所有的食物和飲料都齊了，他注意著是否每樣東西都充足。如果缺乏什麼，他替他們安排人來處理。[166] 如果他看見在齋堂工作的人有邋遢的情形，他會叫他們弄整潔。有時候，桌上缺了湯匙或餐巾，他會告訴服務人員要注意不要讓桌上的東西不齊備。如果廚房的東西雜亂或骯髒，他會叫他們整理整齊、乾淨。如果瓦斯爐開著而沒有器皿在上面，他會提醒他們不要這樣開著。如果茶杯放在髒的地方，他會叫他們不要放在那裡。

說了他必須說的之後，西亞多會回到他的桌子。在西亞多來之前，中心的資深禪師（Nāyaka Sayādaw）們已準備好每件事，他們會放坐墊在西亞多的坐具下使座位較高，讓西亞多能坐得舒服，因為西亞多相當豐腴。西亞多坐下後，他們把褶好的餐巾攤開在他膝蓋上，這樣菜汁才不會弄髒他的袈裟。其他的比丘也須這麼做。西亞多用湯匙和叉子吃東西，若用手取食，他事後會用肥皂洗手，他說，如果不用肥皂洗的話手會癢、痛，這可能是他用湯匙和叉子用餐的緣故。其他的比丘和禪修者也用湯匙叉子吃東西。午餐時，西

亞多用他的缽吃。比丘們也必須用缽，不過早餐時不必帶缽，只需要帶坐具。戒女兩餐都要帶坐具。

用餐時，西亞多只吃合適的東西。即使他想吃，但是他不隨著味蕾的貪愛，會避開不健康的食物。因爲西亞多相當豐腴，他不吃油膩的食物。西亞多常說他必須避開這些，因爲它們對健康不好。在齋堂工作的人們，會準備適合西亞多且他喜歡的食物。[167]他們會把西亞多常吃的食物放在靠近他位置的地方，以便他容易拿取。當西亞多與其他比丘外出用餐時，他常會等到其他比丘先吃完後，他才結束用餐。較年輕的比丘常害怕和西亞多一起在中心外用餐，我想這是因爲他給人嚴謹的深刻印象。其實，不僅年輕比丘，包括資深老師們也害怕。西亞多肯定給人深刻的印象。顯然西亞多已了解這點，他常說：「繼續吃，你們全部！吃到飽爲止。布施者把所有東西都放這兒了，他們希望大家多吃，所以試試每樣菜的味道。」

西亞多桌上的菜色，比執事比丘的少些。加上焦唐西亞多、比林西亞多（Bilin Sayādaw），西亞多這桌總共三個人。至於執事比丘的桌子，每桌人數不同，但最少有五個或六個人。這大概就是爲何這些桌子有較多菜的緣故。西亞多不喜歡超過所需，不喜歡浪費。如果西亞多在用餐時聽到噪音，他會叫人去提醒，不要如此喧嘩，要小聲說話。他不喜歡聽到叉子和湯匙的聲音，也不喜歡人的吵鬧聲，大家必須安靜。用餐前，一位比丘會用擴音器宣布打齋者的姓名、地址和獻詞，每個人都合掌在胸前安靜聽著，在大家一起說「善哉！善哉！善哉！」後，即可開始用餐。在「善哉」聲之後，

不應該有吵雜聲，必須安靜地吃，持續觀照。如果有米粒和菜汁掉落，應該要清理乾淨。西亞多不喜歡人們在用完餐後還有飯粒留在缽或盤裡。[168]一撮的飯會加倍：一人掉一撮、另一人掉一撮，全部收集起來時，就有大量的飯浪費掉。這是西亞多計算的方式。情況便是如此。

如果有人用餐時咳痰、吐口水、擤鼻涕或打嗝，西亞多會提醒他們：讓別人作嘔是不對的。有些人習慣於用完餐後，在吃飯的缽裡洗手，不應該這麼做，很噁心。自己拿完某道菜時，要把那道菜傳給隔壁的人。有些人會伸手勉強去拿遠不可及的菜，這也不好看。不應該把香蕉皮放在裝洗缽水的盆子或放食物的盤子裡，必須放在放果皮的盤子。

在中心外，有些比丘蹲著用餐，這樣不雅觀。有些人翹立起一邊膝蓋，這也不雅觀。有人似乎不尊重佛陀的話，所謂：「比丘吃東西時不應發出啜食的聲音。」他們在喝湯等之時，發出啜食聲，有些甚至吃到把舌頭伸出來。可以說，他們不知道佛陀的威儀。因好威儀而成功的人，忍不住會注意到這些不好的舉止儀態。

若有事需提醒資深老師或和他們討論時，西亞多會在用完餐後大家一起吃點心時，和他們討論或提醒他們。用完點心後，西亞多會看看齋堂工作人員和訪客們用餐。

「哦！當你是掌權者的時候，你必須細心檢查每件事。如果你不夠徹底，就容易有不足、過度和漏洞。[169]只有當你注意、探查，確定沒有不足、過度和漏洞時，一切才會順利。不足、過度和漏洞，都是不好的。」

因爲西亞多很了解這一點,所以他努力確保沒有東西不足、多餘或浪費。[170]

用以履行職責的人生

他說：「即使我已經是七十五歲的老人了，還是能夠繼續爲他人的利益而堅持地努力。你們年輕人應該能夠做得更多。」

這是西亞多習慣說的鼓勵的話。在來到馬哈希中心之前，作者以爲禪修中心的比丘過著奢侈的生活，我也聽過別人那樣說。因爲我之前住在馬哈甘達詠寺院本部，一些從馬哈甘達詠分院來的西亞多並不欣賞我。因爲他們不欣賞，所以從他們嘴裡說出這樣的話：「受了這麼高的教育，你也不轉身去教導他人你有的知識。你應該廣泛地傳遞你的知識。在禪修中心，過著舒適的生活，沉迷在逸樂中，你將離不開那禪修中心。」我猜我正因過去的不善業而受報。這也是因爲我曾不僅想過禪修中心的比丘過奢侈的生活，也曾從嘴裡說過這樣的話嗎？我猜我的“vacī kamma”——語業，正回到自己身上。站在他們的立場來想，我能夠原諒他們。無疑地，我自己以前也曾因無知而說過現在他們正因無知而說的話。[171]

西亞多經常說到「有教（pariyatti）的行（patipatti）」和「有行（patipatti）的教（pariyatti）」（英譯按：「有理論基礎的實踐」和「有實踐經驗的理論學習」）。我告訴那些數說我的西亞多，在仰光班迪達禪修中心，我們如何依照上述的想法，在每天的上課時間，教導四個班級：初級班、中級班、高級班和進階班。這當然是附加在開示、小參之外的課程。然而，他們似乎仍不滿意。我猜，他們要我像他們一樣

教導一大群的比丘。他們肯定知道我用達馬聶久的筆名在寫書，他們不想把我寫這些書的事實考慮進去嗎？平常健康狀況未達標準的作者，光寫書的工作便十分疲憊了。健康不佳時，更是精疲力盡。

我曾聽到西亞多說：「我的心力已經耗盡了。」他說這話時，我並未真正了解它的意思。現在我懂了。聽到那話不久後，我聽到他說：「我要去為我的心力充電。」

他充電後的心力顯然很強。他的利他工作的分量，和他的年紀是不成比例的。西亞多愈老，他的工作愈多。工作愈多，他做的就愈多。從仰光雪達功禪修中心開始，在毛淡棉（Mawlamyaing）、坪屋林（Pyin Oo Lwin，即美繆（Mamyo））、尼泊爾的倫比尼（Lumbini）已有分道場成立。加上雪麥功森林道場，現在共有五個中心。五個中心要做的事情，怎麼會少呢？工作是加倍繁重了。愈多的工作，就愈忙碌。如俗話說的：「有人群就有事。」[172]這裡一件、那裡一件，加總起來會有多少事？處在這麼多事中，西亞多仍能滿腔熱忱地進行利益他人的計畫。這讓人不得不訝異，不得不佩服、尊重他。

不管必須照顧一件、兩件或許多件工作，如果能從工作中獲得快樂，無論工作多麼繁多、多麼累人，也不會感到厭煩的。西亞多必定是如此：他從自己利他的工作中獲得快樂。他以耐力從事這些工作，無疑地，當他審視自己為他人曾經帶來的及正在帶來的利益與快樂時，他感到非常滿足。教導佛法是西亞多每天例行性的工作。他負責外國禪修者的學習，在布薩日時他為外國人開示、小參，在有問答時間的

日子，他回答問題。早、午齋若有人打齋，他給供齋者法談令他們歡喜。另外，西亞多也喜愛教導佛典，所以他也這麼做。西亞多甚至在滿月的布薩日為本地的禪修者說法。如果他外出應供用齋，他也必須在那裡說法。若有比丘剃度，他要在剃度之後開示。還有無數外來的布施者來布施，西亞多必須做功德分享的澆水儀式，也要為他們說法。中心總是收到種種不同的布施，因為人們欣賞西亞多利他的工作，所以他們來布施。這些信眾陸續來向西亞多致敬，西亞多必須開示適合他們的佛法。傍晚五點時，在新進禪修者聆聽馬哈希西亞多的內觀教學錄音帶之前，西亞多必須為他們授戒並給予鼓勵。[173]如果他有工作之餘的時間，他會拿著拐杖巡視寺院看顧著一切。

西亞多具有令人難以置信的能力，能夠看出脫序的事情，無論是什麼事不整齊，他會細心察覺到並說出來。這樣在寺院到處巡視，也讓他伸展筋骨，保持健康，不需要另外去運動。西亞多習慣晚上七點至八點之間散步。從八點十五到九點的時間，他用收音機聽 BBC，他不想錯過世上發生的事。約九點時讓一位比丘按摩，之後，他和那比丘聊種種的事。他最早十點睡覺，通常是十一點睡，有時候他會先讀點書然後才就寢。他在早上兩、三點起床，漱洗後在床上禪坐到五點。用完午餐之後，他會躺下來短暫休息。

整天不休息，誰能夠長久地持續下去呢？為了長久地持續下去，所以必須午休。你應該在這像機器一樣的身體需要休息時，讓它休息，唯有如此，你才能夠長久地工作。必須說的話有多少量，並非不重要。像呼吸較為短促的作者須大

聲說很多話時，我會感到很疲累。西亞多的肺活量很好，有氣力說話開示。似乎他的慈心、善意與悲心，隨著年紀而增加，同樣的，他想要別人能理解的希望也增加了。如果他本該開示半個小時，他有時會開示到一個小時。似乎是，隨著年齡的增長，他得到的經驗與智慧也逐漸增長，所以他想要人們知道的事便增多。七十五歲體態相當豐腴的西亞多，不應該長時間坐著。[174]他其實也不應該長時間坐著幫禪修者小參。但西亞多不可能完全不小參，外國禪修者只有和西亞多小參時才會感到滿意，因此，西亞多必須每星期給他們小參一天，如果人數很多，那就不是件很從容的事了。西亞多可能是很勉強的在做，有時候，要花上兩、三個小時之久。而他在小參日仍有其他工作得做，他怎麼可能輕鬆？雖然我曾經認爲，禪修中心的比丘過著奢侈放逸的生活。但因爲我在這裡已有精疲力竭的親身體驗，我不再像以前那樣說這種話了。我要勸那些說這種話的人，試著像雪達功西亞多那樣，在他們自己的地方做自己的工作，真正去做並且檢查（testing out）做過的每件事。當他們親身去這樣做的時候，如果他們還是認爲那樣的生活很奢侈放逸，他們可以繼續那樣說。也許是因爲得到像馬哈希西亞多、馬哈甘達詠西亞多等長老們的鼓舞，西亞多的耐力和努力才會如此強大。也許馬哈甘達詠西亞多的這句話，經常浮現在西亞多的心裡：

為了力量不凋零

我不是為了自己一人可以得到快樂，才如我今日所為那般的盡全力去工作。而是為了讓佛陀聖教遠自我先祖時即已獲得的力量永不凋零，所以我盡我的全力。願我能夠持續地

堅持下去。 [175]

只為了佛教

「當馬哈希西亞多初次賦予我小參的責任時，我完全不適應。我就像初學游泳的小孩子，去游泳但是並不在行。划手、踢腳，划、踢、划、踢……。為了不讓自己沉下去，真的得十分努力。游了許多次以後，漸漸變得能夠游泳乃至成為游泳的高手。

用另一種方式來說，它就像獵人和鹿。獵人第一次在森林裡追捕鹿時，他並不熟練。持續地捕獵野鹿，他學得技巧，像是野鹿教導他如何成為熟練的獵人一樣。同樣的，當一個人持續的在做自己的工作，將來肯定會變得訓練有素。藉由從事那項工作，就會變得那方面的高手。

要以慈愛與善意來做事。要祝福禪修者可以得到法，也就是用慈心來做事。給予小參並不難，依據那首格言：『出現什麼，觀照什麼，察覺什麼。三個重要的面向。』就用這個來給予小參——出現什麼，觀照什麼，察覺什麼。一週小參兩天，開示兩天。照顧好自己的健康。」他說。[176]

這些話是西亞多給作者的指示，那時，西亞多在機場等飛機，正要到國外弘法。他指示我在這裡為外國禪修者開示及小參。他教我小參的技巧，鼓勵我即便在遇到困境時也要繼續提起心力。這對作者而言，肯定是忘不了的事。

作者對理論教學比對小參或開示更具有熱忱，然而，我無法避開小參或開示，所以我必須去做。過去，作者曾被賦予為外國禪修者開示、小參的責任一次或兩次。我說：「那

些資深禪師（Nāyaka Sayādaws），戒臘比我高，在僧團比我久，有更多的經驗，他們來做比較恰當，而且，外國禪修者可能會更滿意且得到更多利益。隔年西亞多出國之際，再次給我職責，但是因爲我正在教導佛典學習班級，所以我以此作藉口，躲過這一次。接下來的兩、三次西亞多出國，那時教導外國人的責任並未落在作者身上。因此，作者過著沒有責任，舒服無憂的生活。

而這次，西亞多出國前，他叫我到他的房間給我這個工作。我一到，他直接談到這個責任。作者仍抗拒著這個指派，但西亞多講得很突然，讓作者沒能插嘴的餘地。我不得不理解他的用意是：「不要回話，就照我說的去做。」我好像中了埋伏似的。我沒想到他會叫我去他房間給我這個任務。心中沒有這個想法，我輕鬆地去他房裡。當我到了他的房間他就直接切入重點，而且讓我沒有機會回話。[177]在我到達前，西亞多正和訪客談著話。當他向我說完要說的話後，他繼續和訪客說話，不給我機會回話。這時候，我不太舒服，因爲我真的想拒絕，但我必須不拒絕地安靜回房。

後來，西亞多另有一趟海外弘法之行。西亞多說：「鄔達米卡！我要你獲得一些指導外國禪修者的經驗，如果沒有經驗，你將無法處理，你將無法在緊急時刻接手。我需要你偶而像這次我出國時，負責這件事。」這次，並不適合拒絕，所以我接受了。

後來，他甚至說：「努力嘗試，以便能夠不需要翻譯。總是需要翻譯可能還不夠。你將會經常遇到困難。」

作者自認此生沒有學英語的業，所以已放棄學習英語。

當我告訴西亞多這事時，他說：「那樣的話，你最後會和我一樣。你怎麼進步呢？」西亞多希望作者懂得比目前所會的還要更多的英語。他不要我像他一樣，在翻譯上遭遇麻煩。顯然他曾經經歷過一堆翻譯上的問題。

翻譯者如果太累了或生病了，他們就無法來做翻譯。當西亞多使用英語時，外國人真的很感激。他們稱讚他、給他鼓勵，他們說西亞多的發音很好。我確信如果西亞多努力的話，他將能夠用英語開示和小參。我不得不注意到西亞多有多麼聰明。

如果西亞多和作者想獲得鼓勵的話，將能從我們親密的夥伴也是西亞多的弟子們那裡獲得。他們是在仰光雪達功禪修中心學習緬語和佛典的外國人。[178]他們來自尼泊爾、馬來西亞、德國、斯里蘭卡、孟加拉、越南和美國。其中，有年少的、二十多歲的、三十多歲，甚至四十多歲的。有些尼泊爾的戒女，很快就通過政府的巴利語「法師級會考」，有些甚至是（在高級考中）全國第一名。在這些外國弟子中，有些人像野兔，有些人像烏龜。烏龜裡，有些人的緬文已很流利。他們甚至可以幫他們國家的人，在小參時從緬語翻譯爲他們的國語。這些人真的很努力。因爲作者全教過他們，我很了解他們的狀況。

如緬甸電視台的觀眾所知道的，電視台曾在電視節目「寂靜的海岸．涅槃的宮殿」上，播放一段德國比丘鄔維卡南達（U Vivekānanda）的訪談。他用緬語回答播報員所提出的問題：「緬甸有這麼多禪修中心，但看到有人還未曾禪修過，實在令人傷心。」這段話仍然縈繞在緬甸電視台觀眾

的耳裡與心中。他現在也爲西亞多與其他老師的開示及小參，作英語翻譯。這真是個鼓勵。

我想我必須像四年級的小孩來讀這個具啓發性的故事「瑪璞葵和小釘子」：可憐、不聰明的瑪璞葵，受到小釘子的鼓舞，努力學習並終能獲得成功。另一個故事是關於老比丘鄔吉配（U Kyi Pwe）。大多的緬甸人都知道這位老比丘，他習慣從房間裡丟出刷牙用的小楊枝，一丟再丟，就這樣丟了一遍又一遍，所以戶外累積了一大堆的楊枝。他看著這些楊枝，[179]心想：「如果我開始每天學習一點佛典，有一天我會變成著名的學者。」有這個領悟，他開始努力學習。據說，他後來真的點變成一位傑出的學者。這個故事的寓意是，即使年老，如果不鬆懈自己的決心，學習將會進步。

西亞多曾說過那學走路的小孩的決心，雖然一再跌倒，仍一再爬起來，不停嘗試直到他能夠走路爲止。這小孩的決心，確實激勵人心。受到這種的鼓舞，而且懷著爲佛教而行的堅定決心，如果我在英語的學習上繼續努力，不放鬆我的精進的話，也許我已經能夠符合西亞多的心願，用英語開示、小參而不需要翻譯。如果西亞多看到這事，我想我會看到他像園丁那樣微笑。[180]

要堅強

位於勃固省（Pegu Division）因塔苟鎮（Intago township）的雪麥功村（Hse Main Gon）附近，班迪達道場森林中心已展露光芒。它將近七十畝。因爲處於鄉下，到處是自然的景觀。生活非常安詳寧靜。空氣非常乾淨清新。由於肺的狀況，作者緬曆一三五八年的雨安居就在雪麥功森林中心。西亞多說：「安樂住哦。」我很感謝西亞多給我這個因健康因素而休息的機會。作者的健康，在西亞多 1996 年出國時兩度惡化。第一次是發燒、嘔吐和腹瀉，第二次是流行性感冒。這兩次皆因發燒不退，我必須服用抗生素，並且持續三個星期讓藥物完成它的療程。因爲發燒與藥物的關係，我無法恢復氣力。我的喉嚨已破皮，但嘔吐仍持續著，所以我的出家護持者荳卿索紐（Daw Khin Saw Nyunt）讓我接受醫師檢查，照 X 光並服藥。多虧她，這病情已緩減。我知道我生病了，而且知道如果這病況持續下去的話，就只會反覆消磨而日益消瘦。

體認到自己如果不是住在雪麥功森林中心，將會受到多少苦時，還真是感到心怯。我很高興有機會在那裡休養從而免去許多的苦。[181]我深深了解醫師的話：「你需要休息。你必須休息。」

至少，我知道，撰寫我的恩師班迪達西亞多的故事，這個念頭我已經想很久，而當我住在雪麥功森林中心時，機會來臨了。在開始寫西亞多之前，我必須規劃要寫什麼，我必須花點時間來規劃。當我身體好轉時，我必須思考要怎麼

寫，寫些什麼，要包括什麼資料等等。如果我是在仰光雪達功中心，我是沒有機會寫的，因爲有四、五個佛典課程要教，還要禪修小參，肯定沒有時間，而這樣的生活對我的健康也沒有好處。相反的，在雪麥功，我有充足的時間，身體健康恢復，而且環境安靜、景色很好、空氣新鮮，也很適合散步。所以在此進行寫作的計畫是很合宜舒適的。我親身體會到，想要寫作的人多麼需要這些條件。

我忍不住想起西亞多曾告訴作者的話：「鄔達米卡！如果新的中心在坪屋林（或稱美繆，一處山中避暑之地），而你也想去那裡寫作，那會很好。」

因爲雪麥功在坪屋林之前完成，所以我在雪麥功安靜地寫作。

1996 年雨季，雪麥功森林中心有十位比丘。除了雪布西亞多．鄔南達（Other than Shwebo Sayādaw U Nanda）與作者以外，其餘八位是外國人。其中之一是德國比丘鄔維爲卡南達。他有七年戒臘（vāssa，作比丘時度過的雨季），這七年他都和西亞多共住，無疑地他獲得西亞多許多的教導。當作者請問他時，他回想起的第一個教導是：[182]「願你堅決地守住比丘的生活，如同你堅決地托住這個鋼缽一樣。」這是西亞多授與他缽之後，所給的教誡。聽到這教誨，我不得不想起鄔維爲卡南達在緬甸電視採訪中所說的一件事，他的話是：「我會穿著這袈裟度過我的餘生。」

他說，在他的故鄉德國，過比丘生活並不容易；他很高興能待在緬甸，能待在雪達功森林禪修中心。他真的很喜歡禪修。在不得禪修的日子，他會對自己感到不滿意。他試著

不讓自己有沒禪修的日子。

回到仰光雪達功禪修中心，西亞多要求他教導執事比丘英語。那是雨安居期間。他原本想要花整個雨季在密集禪修上，但這樣子的話，他必須一星期用一天來教英語。他說：教英語之後的那一天，他的觀照便不好，因爲他正念的動能鬆懈了。他接著說：但在他教課一段時間之後，這英語課便不再是他禪修的障礙了。他能夠持續地觀照得很好。

於是他終於了解：「西亞多給我這個任務，是爲了讓我能學會如何不爲事情所干擾地禪修。」

這讓我想起西亞多習慣說的一句話，這話與此相關：「一部分是人的事務，一部分是修習 Satipaṭṭhāna（念處），我們必須做著這兩個部分的工作。我們也必須挪出一些時間來修習 Satipaṭṭhāna（念處）。」

如同俗話說的：「人世多事。」在人世間，有多少的事情啊。但無論要處理的事情有多少，都不要藉口說太多事要做而忽略了 Satipaṭṭhāna（念處）的實踐。[183]空出時間來禪修是個好主意。一開始可能會遇到困難，但最後，肯定會變容易，就像德國比丘鄔維爲卡南達所體驗的那樣。

他記得的另一次西亞多的教誨是：「要堅強（Be strong）！」西亞多用英語給他這個教誡。德國比丘這樣說明他的處境：「在西亞多告訴我要 "Be Strong" 之前的那一天，我正和一位外國禪修者在我房間裡談話。那時候，西亞多經過房間，大聲地說：『不要講話！不要講話！』我驚嚇地發抖起來。當我走出房間和西亞多說話時，我還在發抖，

話說得結結巴巴，可見我有多麼的害怕。事情是這樣的：這位外國禪修者有些事不了解而來請問我，所以我正在為他解釋。之後，西亞多顯然對那來問我問題的禪修者感到不高興，因為他認為他並沒有在努力嘗試，其實那位來問我問題的禪修者是有努力嘗試在觀照的。西亞多說，有三位外國禪修者剛到他那裡，叫我立刻過去。

說完後，西亞多便回到他的房間。我迅速整理袈裟覆蓋一隻手臂後（這是在年長比丘面前時會做的），便趕過去。西亞多正在為三位外國禪修者開示「和平」的主題：『使世界不和平的東西，是貪、瞋、癡的勢力。只有在滅除這些勢力之後，人才有心靈的和平。』

當西亞多為這些訪客開示時，他的臉是微笑、歡喜的。和他之前到我房間時的臉，完全截然不同。當我看到西亞多微笑的臉時，我很訝異。我不了解為何西亞多的臉，在如此短的時間內能有這麼大的轉變。[184]這三位美國訪客，是某印度教導師的弟子。

隔天，西亞多要為外國禪修者說法。當我去西亞多房間為他準備擴音器時，是帶著戰戰兢兢且膽怯害怕的心。開示結束後，當我把擴音器放回去並站起來時，我也是戰戰兢兢的。顯然，西亞多了解我的狀況。這一定是他接下來用英語教我 “Be Strong”「要堅強」的原因。

感謝西亞多 “Be Strong” 的指導。我發覺自己想起他的另一次教誡，這記載在西亞多的緬文書：《西亞多的教誨》，英譯本叫《炎夏的雨滴》（*Raindrops in Hot Summer*）。

「想要維持身體健康，需要強壯的免疫系統；想要保持心的清淨祥和，則需要心靈的力量。心靈的力量不會自動生起，需要培養。能夠有效地修習 Satipaṭṭhāna（念處），這 Satipaṭṭhāna（念處）便可提供充沛的心靈力量。」

這是多麼的棒啊！你的心靈力量低落嗎？試試修習 Satipaṭṭhāna（念處），如此，你的心靈力量一定會盈盈盛滿。佛陀的話經得起嚴格的檢驗，如果你不相信，你可以親身來探查。如果你覺得空口無憑，在親身體驗之後你肯定會了解。佛陀的法，是不分種族、宗教、年齡、社會地位的，無論你的種族、宗教、年齡、社會地位是什麼，你都能試試。對於那些說自己只依經驗接受事物的人而言，佛陀的話肯定百分之百地令他們滿意。你不試試看嗎？[185]

第二十五週年紀念

雪麥功佔地將近七十英畝，非常適合散步。雪布西亞多．鄔南達和我，通常會在傍晚時分去散步。昨天傍晚，1996年緬曆五月（Wakaun）滿月後的第七天，當我去叫鄔南達散步時，他正在齋堂和一群以荳琪琪爲首的人們談話。他們來自焦唐村，是來供養明日的早齋米粉湯（mohinga）。我坐下來加入談話。我說的不多，大多是聽他們講。一會兒後，鄔南達說「好吧！繼續說。」然後起身離開。我不知道要說什麼，但是有些事我想問荳琪琪，是和雪達功西亞多有關的事。我在想：「是否適合現在問她？」因爲她和這群人也許爲明日的早齋還有許多事要準備。當我問了之後，他們說：「沒有事，一切都準備好了。」我想：「如果這樣，應該可以問。」然後我又想：「不知道他們有沒有興趣回答我的問題。」

我問說：「妳一直在主辦焦唐村的密集禪修，現在已經二十五年了，是嗎？」

「是的，尊者。這已是焦唐村密集禪修的第二十五年，[186]是第二十五週年紀念。而「馬哈菩提森林派戒律會考」至今也辦了五十年了，所以就那會考而言是第五十周年紀念。」荳琪琪回答著。她熱忱的回答令我渴望繼續詢問她：

「我聽說，這焦唐村密集禪修是雪達功西亞多創辦的，而你是西亞多受具足戒時的護持者的女兒，對嗎？」

「尊者，對的。我的父親是鄔波漢（U Bo Han），母親

是荳桃（Daw Thaung）。」

「這樣的話，西亞多怎樣創辦這密集禪修的呢？」

「十六英畝大的馬哈菩提林寺，因爲荒廢了三十年，沒有一個比丘或沙彌住過，變成一片大樹林。三十年前，西亞多和其他人曾住在哪兒過。因爲與日本作戰時受到了毀損，之後就沒有任何比丘或沙彌了。三十年後，西亞多住在馬哈希禪修中心。來自焦唐村的女眾，荳珊琪（Daw San Kyi），那時在爲西亞多做雜務，她告訴我們，西亞多正要回焦唐村在馬哈菩提林寺禪修。當我們聽到這事時，我們告訴荳珊琪：『瑪瑪珊琪，請叫西亞多不要來。不可能的。』

尊者！這是真的。西亞多怎麼能來？馬哈菩提林寺已沒有半個建物了。它真正成爲一座大樹林。高大的樹木遮蔭一切，大樹下小樹叢生。三十年是很長的時間，這三十年來，我們自己都不曾去過那裡。」

「西亞多在馬哈菩提林寺待到什麼時候？離開後他去哪裡？」

「他待在那裡直到他當比丘的第五年。[187]他之前也在那裡當沙彌。離開後，他到勃固（Pegu）的卡利亞尼寺（Kalyāṇi Monastery）。」

「我從沒聽說這寺院。」

「他僅短暫地待在卡利亞尼寺。我的沙彌弟弟和他一塊兒去。我弟弟的名字是毛田圖（Maung Thein Htun）。後來因爲我父母很擔心他，所以西亞多叫他回去父母住的焦唐村。日本的炸彈也投在勃固，所以西亞多也從卡利亞尼寺回

到焦唐村。二次大戰後，他才離開焦唐村到仰光的再卡杉寺院。之後從再卡杉寺院到仰光的馬哈希禪修中心。」

「西亞多說：『馬哈菩提林寺是我曾住過的地方，如果那裡還有一棵樹，我將設法住在那裡。』這樣說著，他就來了。他說，他已和馬哈希西亞多說好了。那時候他的胃不好，因此他告訴馬哈希西亞多：『我要去休息一陣子，並為自己的健康禪修。如果一切順利，我會待一個月，如果不順利，待十五天。』和馬哈希西亞多說完之後他就來了。西亞多這麼說。」

「西亞多直接去馬哈菩提林寺嗎？有其他人在那裡嗎？」

「西亞多先去焦唐村的寺院，然後，現在的穹馬內馬哈希禪修中心西亞多（Kyon Ma Ngei Mahāsi Sāsana Yeiktha Sayādaw）鄔槃紐巴沙（U Paññobasa）和他一塊兒去。那寺院的兩個在家弟子毛欽盈（Maung Khin Win）和毛棉俀（Maung Mya Thwei），陪伴他們去焦唐森林寺。在村裡寺院短暫休息後，他們到了馬哈菩提林寺。」

「就西亞多而言也是，自從他待在馬哈菩提林寺已經三十年過去了。」

「尊者，是的。」[188]

「嗯…比較三十年前的情況和現在的情況，西亞多必定經歷了許多事。他有很多對於過去的回想？還是生起迫切感，牢記諸行的無常性質？」

「尊者，當然二者都可能。」

「他們如何安排西亞多的住處？」

「馬哈菩提林寺地面一個建物也沒留下來。只有一間小小的警衛室，那是竹子編成的茅舍，地板也是竹子做成的。屋子小而陳舊，不甚密實的屋頂上還開了幾個小破洞。他們爲西亞多在小屋裡放一張床。至於鄔槃紐巴沙，他必須睡在地板上。

陪西亞多去的人們之中，有一位在家眾叫作鄔田（U Thein）。他這樣對西亞多說：『西亞多！……現在您來這裡，只是爲你自己嗎？也有爲我們的嗎？』」

「鄔田的話說得很有禮貌，西亞多也似乎很高興聽到鄔田的話。他也許正希望有人來這樣說。」

「尊者，有人說西亞多低估我們，說他認爲我們不能夠禪修。我們在家護持者也低估他，認爲他無法住在那大樹林裡。」

我說：「是啊……接下來的事，證實了你們雙方對彼此的輕視嗎？發生什麼事？你們大家說的事愈來愈有趣了，請繼續。」

說明一下我的用詞「你們大家」。坐在我附近的是荳琪琪和荳菈奴、荳布、荳雪。不遠處的是兩位學校老師[189]瑪摩摩和瑪娃娃，另有瑪盈瑪、荳卿婷和瑪球瑭，他們一起來供齋。不久，鄔亮申（ U Nyan Sein）和毛翁辛（Maung Aung Zin）兩位學校教師和毛索盈圖（Maung Saw Win Htut）也來了。當荳琪琪說話時，、荳菈奴、荳布、荳雪也加入談話。因此，我問她們四人問題。

「你們那時在馬哈菩提林寺禪修嗎？」

「尊者，是的，我們在那裡。」她們回答。她們誠懇而熱忱，說得津津有味，猶如處在她們那時經歷的場景。

隨著更多人在場，這群人變得更活潑，興高采烈地談著，當荳琪琪忘了某事，她會問其他人，所談內容更是確定且精確，如果她遺漏了什麼，其他人也會幫她補充資訊。荳琪琪繼續說：「為了回應鄔田的要求，西亞多教我們禪修。」

「可是，大家禪坐的地方呢？有嗎？你說整個寺院變成大樹林了。」

「聽到西亞多要來以後，我們在他到之前就事先準備了。我們在一棵高大的芒邦樹（Bouea Burmanica）下清出了一塊地。這樹很高壯，綠葉茂密，樹蔭遮天。我們攤開草蓆坐在樹下，按西亞多教我們的方法禪修。」

「在那裡坐多少人？男眾多還是女眾？」

「約有六十位禪修者。女眾多於男眾。」[190]

「你們何時開始禪修？何時結束？」

「我們在黎明時出發來禪修，每人帶午餐盒來，從早上七點開始禪修一直下午三點。三點到五點作些雜務，結束後就回家。」

「誰教你們禪修？」

「尊者，當然是西亞多。鄔槃紐巴沙監督禪修者。

「當西亞多教導如何禪修時，他自己說話嗎？還是播放

錄音帶？」

「西亞多當然自己教。有卡帶播放器是很後來的事了。那時候，在馬哈菩提林裡甚至可以發現兔子和野雞。而那口在三十年前仍在使用的大井，已滿是垃圾，不再能用了，所以我們必須去寺院入口外的一口小井取水。」

「在晚上，還有誰和西亞多們睡這裡？」

「晚上睡那裡的，只有四個人：鄔田、鄔翁毛、鄔鐵平和鄔外。」

「你們在馬哈菩提寺的禪修持續多久？」

「不短，約一個月。」

「那麼，老師和信徒對彼此的低估必定完全錯誤了。」

「尊者！我肯定得這麼說。如果要我說那時奇怪的小事件……」

她說的時候，我很注意地聽。她說「奇怪的小事件」，我好奇那是什麼。荳琪琪繼續說：「當我們這群人進到馬哈菩提林寺時，空氣中有不尋常的令人愉悅的香氣。」[191]

在旁聽著的荳雪、荳璞和荳菈奴，附議荳琪琪的話。

「尊者！還有其他的事。在馬哈菩提林寺有一棵菩提樹，之前只有兩根樹枝且完全沒有葉子。但是，自從密集禪修過後，樹枝、嫩枝和樹葉開始發芽。他們說這菩提樹是從菩提伽耶帶回來的，第一代的馬哈菩提林寺西亞多把它種在這裡。」

「還有另一件事。有個學校老師名叫荳紐婷（Daw Nyunt Tin）參加我們的這一個月的禪修。最初三天她沒有來。她生病了，手臂疼痛，人又黑又削瘦，因此有些人鼓勵她來禪修。」

據說她回答：「禪修和疾病有什麼關係？」

「他們告訴她：『如果你禪修，疾病會痊癒的。』因為他們一直勸她，她產生了興趣，便來禪修。當她要做時，她能夠很果斷地做。」

她告訴她家裡的人：『如果我從樹上掉下來或掉到水裡去，無論發生什麼事，完全不用為我擔心。我已經在禪修了。』當她的禪修獲得動能時，她的脖子變僵硬，好像有什麼東西塞在喉嚨裡。但她並未鬆懈，就只是充滿精進地觀照。觀照的過程中，汗水從她的身體涔涔湧出。當禪修結束時，她的疾病痊癒了。今日她仍活著，約八十歲了。」

荳卿婷、瑪摩摩、瑪娃娃、瑪球瑭、鄔亮申、毛翁辛和毛索盈圖都在旁邊仔細地聆聽。他們都是已禪修過的老禪修者，馬哈菩提寺的禪修營他們都有提供協助。他們似乎很感興趣，因為他們尚不知道那次禪修營的歷史。 [192]

「荳琪琪、荳菈奴、荳布和荳雪，從第一次禪修營開始到現在第二十五年，一直都有提供協助，由於你們的服務，你們肯定獲得了許多善功德。」

「第二年和第三年，我們有個十五天的禪修閉關。從第四年起直到今年，我們每年都有十天的禪修閉關。在早年，西亞多自己會來教導禪修。現在，他無法全程參與，只有開

幕和閉幕時來。」

「近幾年來，他把這責任交給焦唐西亞多·鄔魯奇羅亮那（Kyauktan Sayādaw U Rucirañana）。」

「尊者，沒錯。」

每次西亞多想到他已用最好的報答方式，回報他的護持者時，相信那喜悅與快樂便會油然生起，這肯定就像以手敲擊著大地一樣。不僅西亞多是如此，每個人若有機會以這最好的方式回報他的恩人時，他一定會經驗到這種的喜悅。接受到西亞多最好的回報的那些男女眾居士們，肯定很富有。畢竟，他們全都得到法的庇蔭，這是所有的庇蔭中最好的庇蔭。」

我很感謝荳琪琪、荳菈奴、荳璞和荳雪告訴我這個故事。願馬哈菩提林寺的法的家族，能夠繼續他們的努力，從二十五週年紀念到三十週年紀念，從三十週年紀念到四十週年紀念，從四十週年紀念到八十週年紀念，一步一步地走向愈來愈久遠的紀念。 [193]

甜但無糖

我聽過一首歌這樣唱：「輪迴永不停止，以種種的方式，它一再地持續。」我試著在腦子裡唱這首歌，因爲它含有法的成分。不過，我辦不到。看來好像我沒有音樂家的基因，我甚至連一首歌裡的一小節都無法哼唱成調。

雪達功西亞多曾經因爲這首歌「輪迴的存有」，告誡過一位比丘。某次，這比丘在開示時誦出這歌詞，他說，當他誦出時他很注意不讓旋律出現，但是，歌的音調旋律卻自然出現。當時的開示地點是在齋堂，透過擴音器將開示播放出來。那時正在薩圖翁樓的二樓爲外國人開示的西亞多，聽到了那個歌。因爲正處盛夏，天氣溽熱，所以他在書櫃之間的涼爽處開示。當西亞多聽到那歌時，他停止開示並從薩圖翁樓的二樓喊出：「不要唱！」但似乎沒有人聽到西亞多的話。

因此，西亞多來到我房間。當我開門時，他說：「寺院裡有人在開示時唱歌。[194]他太過頭了，請叫他立刻停止。」然後他走回去。於是我走下來到齋堂去。當我下樓時，那首「輪迴的存在」已結束。

在開示時唱歌是西亞多討厭的事情之一。

至於另一件事，發生在某個比丘正在宏偉的新禪堂：薩度迦那頭薩那・達馬沙巴法堂（Sādhujanatosanā dhammasabhā Dhamma hall，給予善人歡喜的正法會堂）開示的時候。開示透過擴音設備播放出來，那時，西亞多正在薩圖翁樓的二樓爲外國人開示。那比丘開示的聲音干擾了也

正在開示的西亞多，他的聲音本來就很宏亮，透過擴音更是大聲。西亞多在開示後下樓時，我聽到他說：「現在誰在開示？他不應該用那種聲音開示，故意想要取悅人們。」

故意使自己的聲音抑揚頓挫、轉調拖腔，取媚聽眾，是另一件西亞多不喜歡的事。

西亞多不喜歡年輕比丘在他的寺院開示。如果聽眾喜歡這年輕比丘的聲音，那麼他可能會折損，如同第一代雪進西亞多所說：「裝滿果實時，小樹的樹枝會折彎、損壞。」比丘抵擋不住名利的誘惑時，他可能會墮落。西亞多已見過且聽過這類的事無數次，因此，他不想要年輕比丘開示。當他們有二十臘時，西亞多才要他們開示。這是因爲有二十臘的比丘，已經成熟且有能力控制自己，不讓自己被摧毀。

在雪達功禪修中心，還是可以看到未滿二十臘的年輕「執事比丘」在開示。不過，他們不可以在開示時誇大他們聲音。就西亞多而言，[195]他開示時就只是像對話一般地在說話。有些說法者在開示前會誦唸「敬佛偈」，解釋偈頌的意思，結束時會給一個正式的結束，以便聽者能說「善哉」。有些說法者也會誦慈心偈。在開示後，有些人會誦唸偈頌並加以解釋，聽者會再說一次「善哉」。在開示的中間時，也是如此。有些人開示時會讓聽者不斷地喊「善哉！」總之，你不會聽到西亞多以上述這些方式來開示。他通常爲自己的談話下標題——有時是巴利語，有時是緬語，大多是用緬語。西亞多甚至把已成爲緬語的巴利語詞譯成緬語，因爲緬甸人的耳朵不習慣巴利語，他會用緬語再解釋一遍。

西亞多通常不讓自己的開示內容裡含有故事，他以法的

內含爲優先考量。讀過且完全了解三藏、注釋書、疏鈔，西亞多摘取其中一段，結合理論和實踐的情形，從緬甸文化、行爲等角度來談。他對禪修者談及許多和禪修有關的佛法，也教導其他人應這麼做。西亞多的開示裡總有很多關於禪修的東西，這可能會讓不是正在修習的人或尚未禪修的人覺得厭煩。而那些正在修習的禪修者或以前禪修過的人，乃至雖尚未禪修但有某程度智慧的人，則會感到有興趣。

西亞多開示的聲音，有時候類似馬哈希西亞多的聲音。我覺得馬哈希西亞多的聲音有"nibbidā"——厭倦諸有——的語調。有時候，則出現像馬哈甘達詠西亞多的聲音。很多人說馬哈甘達詠西亞多的聲音，含有悲心的語調。[196] 有時候，就只是西亞多自己的聲音。西亞多的聲音起落分明，有時候則是平穩堅定。他習慣說：「無論是交談或開示，言語應該要溫和甜美。我說甜美時，不是指含糖（逢迎討好），而是指沉穩。」

我聽說西亞多第一次開示時，他覺得有很大的壓力。當然，就現在來說，已經是得心應手毫無困難。他在三十四歲成爲禪修老師一直教學至今已七十五歲，有四十一年開示說法的經驗。四十一年，和我的年齡相當。四十一年來不斷地開示再開示，西亞多說法的能力與純熟度肯定已趨於頂峰。他說，有時候這麼多東西可談，不知道自己該選哪個。好像那些觀點彼此在競爭說：「今天談我吧！今天談我吧！」所謂「熟能生巧」，這話非常正確。

令緬甸佛教徒來敬仰、產生興趣並接受佛、法、僧三寶，也許是容易的，但是，要讓非佛教徒的外國人敬仰、產生興

趣並接受三寶，則不是那麼容易。必須給他們實用的開示，必須要求他們實地修習禪修。如此，他們會基於自身的體驗，變得感興趣而敬仰、接受佛陀的教法。只對他們談佛典，這不會有大的進展，唯有結合理論與實踐，他們才會欣然接受。他們不會認爲緬甸人用那種抑揚頓挫的花腔花調來開示有什麼特別。這種聲音無法將佛法灌注到他們的心裡，只有具有智慧的聲音才辦得到。[197]

住在美國的鄔尸羅南達毘旺薩（U Sīlānandā-bhivaṃsa）曾提到，有一次他放一位有名的緬甸西亞多的開示錄音帶，聆聽著。一位非緬甸人問他：「這是在唱歌嗎？」似乎這個人以爲那是佛教的歌。看來，緬甸人的耳朵和其他民族不一樣。這是要記住的事。[198]

鯉魚在自己的油裡煎煮

（這是緬甸的一句諺語，在此的意思是：修行者精通佛陀教法，然後透過自身的文化和語言的媒介來教學。）

他說：「這就像豬肉在自己的油裡煎煮。」

斯里蘭卡比丘鄔達馬吉瓦（U Dhammājīva）告訴作者雪達功西亞多對他說的話。他來作者住的寮房告訴作者。

「鄔達馬吉瓦，西亞多常說的那句是『鯉魚在自己的油裡煎煮』是嗎？」我問。

因爲他的緬語不很流利，他未立即聽懂「鯉魚在自己的油裡煎煮」。思考了一會兒，他說：「是的，就是這句。」

「在鄔達馬吉瓦請求允許留在這裡跟隨班迪達西亞多並學習緬語時，德國比丘鄔維爲卡南達正在幫他翻譯，他也不了解『鯉魚在自己的油裡煎煮』的意思，所以沒辦法翻譯。西亞多便笑了。

我在這裡禪修十八個月了，即將回去斯里蘭卡，所以，在我離開前，我想學緬語兩個星期。這是我和西亞多談到的。西亞多說：『如此的話，去上座部佛教大學。』[199]

他說：『如果允許，我想繼續留在雪達功中心。』

然後，西亞多問我：『爲何你想學緬語？』

我說：『在斯里蘭卡，內觀方法不普遍。在緬甸，有許多像馬哈希西亞多、馬哈甘達詠西亞多寫的書，我想將這些書譯成錫蘭語。我想爲利益佛教而學習緬語，用它來利益他

人。』當我這麼說時，西亞多似乎產生興趣。

西亞多談到自己，說他並未做自己想要做的事，他只是爲佛陀的利益而做。因爲我想要爲佛教、爲他人利益學習緬語，所以他允許我繼續留在中心。西亞多不輕易允許斯理蘭卡的弟子留在他的中心，因爲他們的精進軟弱。斯里蘭卡的氣侯比緬甸好，使得許多斯里蘭卡人在工作上並不努力。西亞多住在斯里蘭卡約有三年的時間，他很了解斯里蘭卡人。顯然，這也是他論斷我，認爲我會精進軟弱的緣故。就只是因爲如此。」

「西亞多！我斯里蘭卡的戒師說：『緬甸像馬哈希西亞多等的西亞多已過世，我所熟知的緬甸西亞多只有鄔班迪達西亞多。鄔班迪達不僅尋求自身的利益也謀求佛教和他人的利益，所以你如果去緬甸，就去他那裡。』西亞多！這是我來緬甸之前，在斯里蘭卡時便知道您的緣故。」

鄔達馬吉瓦如此對西亞多說。

鄔達馬吉瓦 1996 年雨季在雪麥功森林中心雨安居。[200]有四位斯里蘭卡比丘和他一起，這四位的英語並不流利，鄔達馬吉瓦則英語與緬語皆流暢。小參時，鄔達馬吉瓦流暢的緬語便非常有助益。當他們小參時，鄔達馬吉瓦將他們的禪修老師鄔南達說的話，爲他們從緬語翻譯爲錫蘭語；說法開示時，也是由他翻譯。除了有現代大學的學位外，他也熟悉農藝，所以他目前負責雪麥功森林中心的種植工作。在他的領導下，中心植種了許多種類的樹。我想，當這些樹木長大時，中心將會像佛陀時代的竹林精舍，因其莊嚴之美而聲名遠播。勻稱有規劃的種植，樹與樹間錯落有致，假以

時日一定非常賞心悅目。

他也將西亞多的《美國法談》——英文版《就在今生》——的緬文原著，譯成錫蘭語。東西方的外國人都很欣賞西亞多的《就在今生》，不少人來到雪達功禪修中心是因爲他們讀了這本書而想要禪修。這本書在國外很有名，甚至需要推出再版。此外，西亞多的開示被英譯的，還有《解脫道上》、《炎夏的雨滴》。如果能把西亞多在海外的開示，編輯出書，那麼將會是好幾本書了。當西亞多的書被譯爲錫蘭文、緬文、韓文和日文時，西亞多的法談開示將能更順利地在國外廣爲流傳。

如果能把西亞多在國內和國外的法談開示，全部整理成書出版，那肯定爲數不少。目前緬文的書，只有一本《美國法談》。[201]西亞多的開示是錄音在卡帶上，數量可能有數百卷之多，英語和緬語都有。假若過去四十一年來在國內外的開示全都有錄音下來的話，那會有好幾千卷。

再回來談鄔達馬吉瓦。他將要回斯里蘭卡，當他告訴西亞多他回國的計畫時，西亞多並不允許。據說，西亞多告訴他：「你必須繼續待在這裡至少五年。」顯然西亞多知道鄔達馬吉瓦的能力，他是「鯉魚在自己的油裡煎煮」。西亞多不同意他這麼快離開。

西亞多有相當多的鯉魚在幫助他，他讓魚在他們自己的油裡煎煮，這些人，有來自尼泊爾、美國、斯里蘭卡等，其中來自尼泊爾的爲數甚多。如果要計算現在待在這裡（通過政府巴利考試與其他學位）的，有瑪阿格聶尼（法師）（Ma Aggañāṇī （Dhammācariya））、瑪維瑪聶尼（全國上級第一

名，法師）（Ma Vimaññānī （First in the Nation-Upper Level, Dhammasariya））、鄔迦那迪帕（中級、二級達馬聶久）（ U Janādhipa （middle level, second level Thamanay Kyaw））、瑪南達瓦媞（初級）（Ma Nandavatī （lower level））、瑪孫達瓦媞（中級）（Ma Sunandavatī （Lower Level））、鄔維薩達聶那（初級）（U Visadañāna （Primary Level））、瑪薩羅瓦媞（初級）（Ma Sāravatī （Primary Level）），以及瑪寧瑪拉聶尼（Ma Nimmalañānī）、鄔槃亮久提（U Paññajoti）和鄔尼可銳達（U Nikredha），來自美國的瑪蘇瑪拉（Ma Sumālā），來自斯理蘭卡的鄔達馬吉瓦（U Dhammājivī）和鄔阿諾馬（U Anoma），來自馬來西亞的瑪薇薇卡蘭達（Ma Vivekānanda）和金（Gin）（一位女眾禪修者），來自越南的瑪孫蘭達（Ma Sunandā），和來自孟加拉的鄔槃亮提樓卡（U Paññatiloka）。

過去也有一些鯉魚在他們自己的油裡煎煮，在這裡要特別提的一個例子，是來自馬來西亞的鄔阿格祇多（U Aggacitta）。他專精緬語、巴利語和英語，令人讚歎，西亞多第一次去美國弘法時，就是他爲西亞多作翻譯。不用問外國禪修者是否感激他，[202]肯定是如此的。《就在今生》便是他的英譯作品，我一再地聽到讀那本書的人讚歎其英譯者的英文能力。爲了讓他學會緬語，西亞多甚至親自教導他。

這些日子來，那些鯉魚們的國人，有更多的機會嚐到鯉魚在自己油裡煎煮的滋味。無疑地，他們會持續下去。鯉魚在自己油裡煎煮的風格，在國外正受歡迎。[203]

利他與耐心

「我們必須對他人有耐心，而不期待他人對我們有耐心。雖然說，父母對小孩總是有無比的耐心，然而，即使是對我們的父母，我們也不能期待他們的耐心。同樣的，如果我們在飲食、居住與健康上不方便，我們也必須有耐心，它們就是發生了。」

「這是西亞多在 1994 年給弟子們的教誡，當時，我們這些外國弟子中，有些人去焦唐村馬哈菩提林寺禪修。尊者，你記得嗎？」斯里蘭卡比丘鄔達馬吉對作者問道。

作者回答：「我記得。你是在佛教文化課程的期間來的，那是雪麥功禪修中心完成之前的事。那時候是德國比丘鄔維爲卡南達和一位德國男眾禪修者、兩位韓國比丘、一位緬裔美國比丘和新加坡的沙彌。是嗎？」

「是的，尊者，你完全記得。」

「當我們回到中心雨安居時，西亞多對和我們一起來的奧地利和瑞士的男眾禪修者，說了下面這個教誨。[204]

『因爲雪麥功中心還在建設中，設施未齊全，宿舍也未完成，如果你們可以接受這些小缺點，就來吧！來禪修。如果你們真的只爲禪修，那麼就沒有什麼事是無法接受的。』西亞多這麼說。那時，西亞多直接用英語對那些禪修者開示。他說：『你們完全不可以抱怨。』因爲外國禪修者常有許多抱怨和批評，西亞多事先告誡他們。尊者！西亞多事先這樣告訴人們，是好的。」

我說：「『不應該期待別人對我們有耐心。』這個指導是馬哈希西亞多曾說過的，西亞多再運用他老師的話。這真是很好的教導。馬哈希西亞多也依他自己的教示，於自身實踐，從這當中他獲得許多利益。西亞多也依這指示在實踐，即使略少於馬哈希西亞多，但是他也因此獲得許多好的結果。親身獲得好結果後，他自己更是體認到忍耐的價值。親自了解忍耐的價值時，他就更加珍視。他一定是依此在教導他的弟子，以便他們也能如他一樣看待耐心的可貴。」

鄔達馬吉瓦回答：「尊者，是的。很高興聽到這事，請繼續說。」

「你聽懂我的緬語嗎？」

「我聽得懂。」

「接下來我想告訴你，我在馬哈希禪修中心的一個經驗。西亞多那時說的話非常特殊，讓我至今仍難以忘懷。

有一次召開比丘會議在討論一件事，西亞多和其他長老討論著，這些長老與西亞多說話的口氣，漸漸變得不悅。面對這些不悅的面孔時，[205]西亞多只是露齒而笑，我看不出他表情有任何生氣的痕跡。當這些長老說完他們要說的話時，西亞多說：「如果我要像那樣帶著瞋怒說話，我會在自己臉上弄個微笑。如果是我，我會試著帶著微笑說話。」

聽完西亞多的話時，鄔達馬吉瓦很訝異：「哦！」他真得很欣賞這些話，稱道：「真好！真好！」

「鄔達馬吉瓦，你可能聽過佛陀的話：「要以無瞋勝過瞋怒的人。」

「我聽過，以前聽過。」

「從這事我們可以看出，西亞多他如何在依循佛陀的話。」

「開示時，西亞多常提到（前世生爲）猴王（的）菩薩（Bodissatta），如何耐心地爲他人的利益而努力。鄔達馬吉瓦，你聽過這猴子的事嗎？

「尊者，請告訴我。」

「我曾寫過一首關於菩薩猴王的詩，因爲他很值得敬佩。」

「尊者，你寫詩？」

「一點點。」

鄔達馬吉瓦不了解緬語的「一點點。」

「什麼是一點點？」

「哈哈！」

「我只是寫一首很短的詩。你沒見過我寫的詩？試著朗讀出來。」

「詩的標題是『顫抖的態度』。如果詩裡有任何你不知道的字，就問，好嗎？我讀給你聽。」[206]

為引導那愚痴婆羅門
離開大峽谷，
菩薩猴王
累壞了自己。

那時，菩薩睡在
愚痴婆羅門
大腿上，
牠的頭被
那婆羅門愚人
打破，
流出鮮紅色的血液，
尋找著那道路
——婆羅門應遵循。
一滴一滴的，
牠指示那道路。

牠接受
大痛苦
用牠具有的
強大的慈力
悲力與忍力。
尊貴的菩薩。

真是好啊
被他人依靠。
啊，多奇妙！
啊，顫動！

鄔達馬吉瓦用巴利語說：「善哉！善哉！善哉！」又用英語說：「Well done! Well done! Well done!」「我聽過這個本生故事，這個字指「睡覺嗎？」

「是的，是的。」[207]

西亞多顯然是受到菩薩的忍耐精神所鼓舞，並實地去遵循、效法。光是聽聞擁有這種精神的人的事蹟，便讓人爲之振奮，如果可以親身遵循、實踐，那將會更令人愉悅。思惟著這忍耐的精神、思惟著擁有這忍耐精神的人，我們必須培養這樣的忍耐。而此必須透過禪修來進行，因爲透過禪修，可以獲得強大的忍耐力。透過禪修證得阿那含時，人便會充滿忍耐的力量。

人世間有許多種人。若沒有忍耐的態度，利他事業不會成功。做愈多的利他工作，便需要愈多的忍耐。菩薩爲他人的利益做了特別多的工作，他必須具有特別多的忍耐。馬哈希西亞多做許多利他的工作，他必須非常有耐心。西亞多也正爲他人的利益做許多的工作，他也必須有很多的耐心。

「唯有具備忍耐，才能證得涅槃。」禪修中的人需要更多的忍耐。這便是爲何西亞多要禪修者保持耐心的緣故。」

郞達馬吉瓦說：「尊者，確實如此！確實如此！」[208]

活著且強壯

有兩種比丘：外表的比丘，實踐的比丘。外表的比丘，是指只是外相上穿著袈裟的比丘。比丘的巴利文是samaṇa，意思是「已滅煩惱者」。如果沒有修習能夠熄滅煩惱的戒、定、慧，煩惱便不可能熄滅。如果煩惱未熄滅，就不會有因煩惱熄滅而得到的快樂。唯有實踐使煩惱熄滅的戒、定、慧，才能說是實踐的比丘。」

「只是穿著軍服，上前線戰場，仍不能稱作好士兵。唯有與敵奮戰而戰勝了敵人，他才能稱爲好士兵。同樣的，不能只因爲穿著袈裟，來到禪修中心的戰場，就稱之爲好比丘。唯有他確實作戰，打敗煩惱敵人時，才能稱爲好比丘。」

「成爲比丘的人，必須捨棄那些他們曾經享受過的欲樂。如果不作出家的實踐，便是放棄了出家的快樂，所謂煩惱的止息。因此，[209]爲了避免這種事的發生，必須確切實踐出家的戒、定、慧修行。」在戒堂，新進比丘得到袈裟後，西亞多習慣爲他們作這樣的訓誡。

有些人來作短期的比丘或短期的沙彌。原本手上戴著念珠的，仍手上戴著念珠；原本頸上戴著念珠的，仍頸上戴著念珠。他們穿著袈裟、光著頭，進入村子或市區，卻沒有以正確的方式穿著，甚至手持金錢，購買任何他們想要吃的東西。至於短期的沙彌，他們常如同以往地繼續作樂嬉戲，他們的父母甚至給他們金錢來安撫他們，說這只是要讓他們保持快樂。

有些短期出家的比丘和沙彌，是因爲卜筮者、算命者的建議，才來穿上袈裟出家。據說，有些人穿袈裟是爲了獲得善業，因爲他們認爲自己的業不好；有些人穿袈裟是爲了想依此善業而使生意成功、事業高升；有些人則是因爲他們父母或祖父母想要在死前見到他們出家。」

人們依於「解放你一次，我會被解放十次。」這樣的想法來拯救他人的生命，不是以他人的快樂爲目標，而是爲了自己的快樂，這樣的作爲，並不會獲得功德。你必須致心於想要他人獲得快樂，唯有這樣，才是尊貴的前進。有些父母與祖父母甚至說，他們臨死前，若能見到自己的孫子或兒子穿上袈裟，他們便能死得快樂安詳。這些父母、祖父母試著要讓他們的小孩披上袈裟，只是爲了關心自己死時的快樂，他們只是關注自己，這是自私。給與袈裟時應該心想，受剃度者將真正地出家，爲了離苦而修習沙彌行或比丘行。應該以他們兒子或孫子的快樂爲第一，[210]而不是自己的快樂。只有如此，你才能尊貴地前進，增長功德。

西亞多要那些在中心短期出家的比丘、沙彌，也都有正確的意圖，他要他們懷著正確的意圖修習比丘行或沙彌行。所以西亞多讓中心裡一些有能力的資淺比丘，在他的監督下，教導新學比丘、沙彌，有關穿衣、用餐、行進、站立、坐下、談話、如廁等等事項上，皆能依循佛陀戒律。新學比丘、沙彌必須學習如何正確地穿著上衣、下衣，外出時的穿法、晉見長老的穿法，如何持缽、如何決意自己的衣缽、如何展用坐具等。

換上袈裟後，仍在戒堂時，西亞多會說明比丘絕對不可

做的四件事，即：1.性行爲；2.盜取財物，即使只有兩角五分（二十四分之一金衡）的價值；3.殺人；4.謊稱已證得殊勝境界，如禪那、道智、果智。觸犯四者任何之一的人，就已是被驅擯的比丘（他必須還俗），所以在有人出家的時候，必須要解釋這些。西亞多把解釋其餘戒律的責任，交給他的資淺比丘。

如果父母在小孩出生後就將之拋棄，這當然是不對的事。他們不可拋棄小孩，必須照顧他、扶養他，這是他們的職責。同樣的，身爲這些新學沙彌、比丘的出家戒師，西亞多就像父母一般，不在他們「出生」後就拋棄他們。[211]他引導、教誨並照顧他們。當父母沒空的時候，他們會把小孩託付給阿姨、 舅舅照顧，同樣的，當西亞多有事要做時，他把他們託付給他所信賴的弟子。從年輕時繁忙至今的西亞多，有著極爲豐富的做事經驗，如果他的弟子有任何遺漏，他會注意到，他會提醒、糾正，使之圓滿。

西亞多讓他的資淺比丘，負責教導這些想成爲比丘的人，有關戒律和其他種種事，這是因爲西亞多要他的資淺比丘在他的監督下，培養做好整件事的能力。他希望他的弟子，都有能力做好這事。外國人出家時，他要他們用國際音（不同於在緬甸寺院裡所教的緬甸發音）讀誦「羯磨語」。西亞多自己也用國際發音來讀誦巴利文。在馬哈希中心時，常有外國人剃度，作者和其他弟子必須在西亞多的房間練習用國際音來讀羯磨語。在馬哈希中心和班迪達道場，已有許多次用國際的巴利音來唸誦「羯摩語」，所以已經變得容易了。當有外國比丘決定在寺院雨安居或作懺悔時，也須用國

際音讀誦巴利文。如果用緬甸的發音，外國人會聽不懂。緬甸人，尤其比丘，應該練習用國際發音讀誦巴利。

對將成爲比丘者的教誡和指導，也是用英語，[212]西亞多會讓能說一些基礎英語的弟子來做這事。

西亞多將佛教區分爲三類：

A .死的佛教；B.活著的佛教；　C.強壯的佛教。

有句話說：「戒律是佛教的生命。」意思是如果佛教缺少戒律，未守護戒律，這是已死亡的佛教。因此，沒有戒的佛教稱爲「已死的佛教」。

戒律存在時，佛教就有生命、就是活著的。雖然它活著，但如果受了傷害就會看來不好。唯有在未受傷時，佛教才可以說是好的。比丘犯戒時，佛教便會有一些傷害。

整個比丘僧團仍必須成爲強壯的佛教。要有強壯的佛教，接下來必須實踐戒、學、慧三學。只有這時才算是強健的佛教。

西亞多要短期出家的沙彌、比丘即使在還俗之後，仍要歡喜他們當沙彌、比丘的時光。他要他們依據老師的指示努力修行 Satipaṭṭhāna（念處），以便他們以後每次回想時，都會感到歡喜。

西亞多提醒每位沙彌、比丘，不要讓佛教變成已死的佛教。他督促他們要使佛教成爲活的佛教，並且進一步地努力讓佛教從活著的佛教，邁向強壯的佛教。倘若他們如西亞多所教誡的那般努力的話，每個沙彌、比丘將會發現，曾經做

爲沙彌和比丘，是很值得的一件事。只有在那時，他們才會得到沙彌生活或比丘生活的利益。[213]

消逝

「善哉！善哉！善哉！願你健康。願你快樂。願你健康。願你快樂。」

這是西亞多在接受供養或聽聞善行時，爲令布施者歡喜而說的話。當我聽到時，我發現自己特別回想起一件事。

1991 年作者隨同西亞多到美國弘法，有機會體驗到國外的生活。那一年，在麻州的內觀禪修中心的兩個月禪修營，共有四位禪修老師：西亞多、比林西亞多（Bilin Sayādaw）、鄔槃亮薩米（U Paññathami）和作者。在空檔的時候，約一天一小時，一位美國女信徒會來教我們英語。西亞多也是學生，但後來沒維持多少天，他說他只聽，其他三個人應該要學講。不過，某個說只要聽就好的人，他帶頭說了好多話。

在西方文化中，他們隨時在用「謝謝」（thank you），好像你必須爲每件事說「謝謝」。顯然，教我們的美國女士，要我們像他們一樣大量使用「謝謝」。我不知道是否他們在心裡真正覺得感謝，[214]雖然，他們嘴裡一直是謝謝。做爲比丘，佛陀的兒子，並不習慣到處說「謝謝」，說謝謝是沉重的。對西亞多而言必定更沉重。依據西方的習慣，任何時候任何人捐贈任何物品，接受者接受之後，必須說「謝謝」。但是，在緬甸，不會碰見受景仰、受尊重的長老比丘說「謝謝」。如果說謝謝，這甚至可能指什麼相當不適當的事（例如，比丘求索供養）。我想他們會用「善哉！善哉！善哉！」代替「謝謝」，以表示感謝。在人們通常說「謝謝」

的時候，西亞多通常只是用「善哉！善哉！善哉」來表示他的感激。有時候，他也會用言語來散發慈心，說：「願你健康、願你快樂」。

那些日子，我聽到西亞多常用這些話。在佛陀小孩的世界裡，「善哉」和「謝謝」兩個之中，「善哉」才是適當的、合宜的。西方人還不習慣「善哉」，我想一定很陌生，至少在他們的世界裡，不可能像「謝謝」一樣被普遍接受。佛陀的孩子應該像他們使用「謝謝」那樣隨時地使用「善哉」。在佛陀小孩的嘴裡，「善哉」會更合適，比「謝謝」更受尊敬。

緬甸佛教徒應該且必須看重自己的佛教文化、母國的文化，如果不懂得珍視，無疑地，佛教文化、緬甸文化將會開始衰微，最終消失。其實，緬甸的某些現況已經在促使緬甸文化漸趨式微，提一個緬甸文化沒落的例子，那就是緬曆系統。[215]如果你問城裡來的人，現在是緬曆哪一年、哪一月、哪一日，很少人知道。我無法說，他們是否會認爲，問的人落伍了。也許，他們會認爲：我有比緬曆日子更重要的事情得做。倒是鄉下的人比城裡的人更清楚緬曆的日子，反之，如果你問鄉下地方的人西曆的日期，有很多人不知道。

西亞多不希望緬甸人忘記自己的日曆，希望大家使用緬曆多於使用西曆。他要人們優先考慮緬曆，在中心我們就是這麼做，他叫我們在緬甸日期後用括弧寫下英文日期。例如，他會把今天的日子寫成 「緬曆一三五八年五月（Wa Hkaun）的新月（6/9/1996）」。即使無法使用括弧，他也要我們先寫緬曆，再寫西曆。作爲佛教徒，我們應該知道佛曆

的日期，但大多數人不知道。

很可惜的是，城市居民不重視緬曆系統。西曆普遍而佔上風，緬曆已排在後面。緬曆在國外不可能被放在前頭，但在自己的國家應該放在前頭。也許鄉下人因為常使用它，所以他們被放到角落去，就像緬甸話說的「角落的鄉下人」。也許，是城市人對緬曆系統忽視、冷漠，如果他們不是緬甸人，他們大可疏遠，但如果是緬甸人的話，疏遠是不應該的。他們應該把它貼近心中，他們應該支持它。

當西亞多遇到那一類人時，他常舉這個例子：「母雞在她的巢下了蛋，[216]但有些雞蛋被拿走換成鴨蛋。由於母雞孵蛋給與溫暖，蛋開始孵化。可憐的母雞想這些孵出的小雞都是她自己的小孩。當他們全去覓食時，從鴨蛋裡孵出的雞在池塘裡游泳。母雞固戀這些全是她小孩的想法，無法離開池塘邊，可憐的東西！她咯咯叫呼喚牠們。但小鴨怎會走向她呢？牠們是在水裡才快樂的動物，怎麼可能和母雞在岸上生活？他們屬於不同的種類。

記得不要像母雞那樣咯咯叫，擔心、受苦，不要像老母雞，分辨不出鴨蛋和雞蛋。雞和鴨不同類，彼此的習性也不同，這是無知的母雞擔心、受苦的原因。」

西亞多出國弘法，常這樣告訴移居國外的緬甸人：「出生在緬甸而移居海外的華人，他們彼此還會用緬語交談，他們也教自己的小孩緬語，要小孩回到家時說緬語。去到國外的緬甸人，反而忘了他們的緬語，他們驕傲地說：『我不再說緬語了。』」

西亞多勸誡那一類的人，希望他們理解且接受「緬文字是我們的字，緬語是我們的語言，緬甸文化是我們的文化。」

西亞多也會給予國內外的緬甸人這樣的教導：「你不需要特別邀請空氣入內，空氣會自行進入。在某些佛教文化與緬甸文化已蕩然無存的緬甸人心中，[217]外國文化和外國宗教很快便會進入。因此，真的需要將佛教文化與緬甸文化充滿緬甸人的心。[218]

雪達功大金塔

阿馬羅普拉馬哈甘達詠西亞多說：「每個村子有一間寺院是最理想的，一間就足以顯示佛教的端整恢弘。」深深影響緬甸佛教的馬哈甘達詠西亞多，指出許多需要改進的地方。如果執行他提出的改革，對佛教與國家一定會有很大的助益。

在古代，緬甸人很愛蓋佛塔。現在仍然也是，未來似乎也會持續如此。據說，「帕干有四百四十四萬六千七百三十三座塔」。其他城市即使沒有古城帕干那麼多佛塔，但也有其數量。

建造地方所需的佛塔，這很好。但是數量變得太多時，就應停下來思惟一下。我們的確很努力地在使任何地方都不欠缺佛塔，但是，有些人相信建造佛塔就是在弘揚佛教，因而毫無區別、不加考量地四處建塔。雪達功西亞多曾遇過許多宣稱建塔時他們便是在宣揚佛教的人，這時，他通常這樣回答：「我們也在建塔，我們建造的塔是法的塔，[219]我們正努力幫助人們將佛法建立在他們心中。我們在幫他們建立法的塔。」

大多數人正在建造的塔，如果沒有必要性或建在沒有需求的地方，其實沒有多大的助益。我們在幫忙建造的法塔，則是任何地方都需要。每個人的心中皆需有法塔。」

大多數人建造的佛塔，並非全都很珍貴。然而，就法塔而言，建得愈多愈是好。建得愈多，利益愈大，對佛教、對

自己都有很大的利益。因此，每一個佛教徒都需要努力在自己心中建造一座法塔。這些法塔存續的地方，便有佛教。這些法塔不存在的地方，便沒有佛教。法塔消失時，佛教也就消失。在尚未建立法塔的人們心中，佛教並不存在。爲了讓佛教不消失，我們需要在我們每一個人心中建造一座法塔。」

這是必須記住的絕妙觀點。對於那些相信透過四處隨意建塔就是在弘揚佛教的人們而言，這是喚醒他們的警鐘。這類的塔，應該只在需要的地方建，且只建需要的量。但是就法塔來說，則需要勸誡每個人在自己的心中建立這法的塔。

恭敬地建佛塔並沒有過失，但如果是草率地建，則並非沒有過失。重要的是，要謹慎建塔。

在阿馬羅普羅的馬哈甘達詠寺，有一座佛塔，塔的外圍有磚牆環繞著。人們向佛塔供花與供油燈：那裡有一根大蠟燭，頂端是一盞亮著的電燈，以此做爲燈的供養；還有船型的花盆，[220]裡頭滿是花朵，以此做爲花的供養。寺中有許多的佛像，這些佛像會被放在指定的佛堂讓人禮拜，不會放到其他建築物中。在佛堂裡，不會掛上不相關的照片，在佛像前說話或行爲不恭敬，都是不合適的。

雪達功禪修中心的薩度迦那頭薩那達馬沙巴法堂（Sādhujanatosanā Dhammasabhā）啓用之前，齋堂需要兼當法堂，所以設立暫時的佛龕來恭放佛像，佛龕中用了一盞電燈來當作供燈，也有讓人放供養花的花盆。

薩圖翁樓也有一間佛堂。西亞多不允許將佛像或佛的畫像放在其他房間或建築物，而是要將這些放在指定的佛堂，

於是，薩圖翁樓的佛堂裡有著各式各樣的佛像。在那裡你可以看到緬甸、泰國、印尼、巴基斯坦、馬來西亞等國家的佛像，此外，西亞多也把佛像圖片和照片放在那裡。他不允許隨便放在其他房間。

薩圖翁樓的佛堂，早在雪達功禪修中心成立之前就已經存在，是個獨立的廳堂。齋堂裡的佛堂則只是用圍幕隔開的空間，禮佛供養時才打開，其餘的時間是關著的。

法堂完成之後，佛龕設在第三層樓，這是個玻璃帷幕的設計，以玻璃圍出了一個獨立的空間。牆上是一幅大自然風景壁畫，畫中山巒綿亙、林木蔥翠，錯落有致的花朵綻放在河流與瀑布之間。裡頭有日光和月光的設計，將光源打開時，日光或月光宣瀉而出驅散了幽暗。青銅鑄造的佛像也很莊嚴。[221]

戒堂也是三層樓建築，第三層是另一間佛堂。來到佛堂開示時，西亞多有個慣例：在開示前和結束後，他會把隨身攜帶的扇子放在法座上，然後面對佛像站立，雙手合十致敬。西亞多不會正背著佛陀對聽眾說法，所以法座並非直接在佛像前面，而是在側邊。在這裡你也可以看到一張馬哈希西亞多的照片，一張西亞多的照片，以及花朵等供養品。

西亞多（入僧團的）的戒師——第一代馬哈菩提林寺西亞多・鄔凱拉沙（Mahabodhi Forest Monastery Sayādaw U Kelasa）——的照片，掛在西亞多餐桌附近的牆上。照片中的馬哈菩提林寺西亞多肩上背著缽，正要去托缽，非常莊嚴。在資淺比丘的桌子附近，你可以看到馬哈希西亞多的照片，這是馬哈希西亞多在美國弘法時所照的，相片中，他正

坐在一張高大的木椅上，沒有坐墊，腳垂下。這是張簡樸而吸引人的照片。

在雪達功禪修中心有許多塔。本地的比丘、戒女、男女老少，來自社會各階層的人會來建他們的塔。此外，外國人也會來這兒建塔。這些外國男女回到自己的國家後，將他們在雪達功禪修中心建造的塔帶回國並繼續施工。這些是法的塔，Satipaṭṭhāna（念處）法的塔。這些法塔的建設是不花錢的，西亞多和其他資深老師已經傳授了正確的建造技巧。[222]

這些念處的法塔，從早上三點開始建造，沒有停頓直到晚上十一點。坐的時候，在蓋它；站的時候，在蓋它；走的時候，在蓋它；躺的時候，在蓋它；吃的時候，在蓋它；沐浴的時候，在蓋它。甚至上廁所的時候，也在蓋它。佛陀告誡我們，不錯失任何一個地方、時刻來建造法的塔，是可能的事，他告誡我們，要熟練這種持續的建造工作。佛陀的法，非常周延、徹底。在佛陀教法中，沒有多餘的部分，也沒有漏失的部分。

禪修者在雪達功禪修中心建造他們的法塔，有些人是一個星期，有些是一個月，有些是一年，有些則是許多年。你能夠建造多少，法塔就會成長多少。你的法塔建得愈高大，你的生命便愈有意義、愈有價值。所以，如果你希望在短暫的生命裡多提升一些，那麼就將你的法塔建得更高一些。[223]

許多共同點

西亞多曾住在曼德勒的新馬哈維蘇達詠立平寺（New Mahāvisuddhāyone Zipin Monastery），他在那裡準備「阿毘旺薩」（Abhivaṃsa）的考試（薩迦希哈協會(Thakyathiha)和切提央伽那協會(Cetiyaṅgana)主辦的），當時的西亞多只是一個年輕比丘。馬哈甘達詠西亞多從學生、沙彌到年輕比丘的時期，也曾住在那裡。西亞多住在立平寺之前，曾去過馬哈甘達詠寺請求馬哈甘達詠西亞多的許可，住在他的寺院。西亞多和馬哈甘達詠西亞多年紀相差十五歲。西亞多現在七十五歲，如果馬哈甘達詠大仍活著，他會是九十四歲。馬哈甘達詠西亞多可說是西亞多的師公，這是因爲西亞多的老師槃亮師利曾跟隨馬哈甘達詠西亞多學習。當西亞多述說馬哈甘達詠西亞多在他前去請求時所說的內容時，西亞多在述說之前笑著，說的時候笑著，說完之後也笑著。轉述馬哈甘達詠西亞多的話之前，西亞多先做一個開場。

他說：「西亞多的話是智慧的精髓，有很深的寓意，真的令人歡喜。」他沒稱他爲「馬哈甘達詠西亞多」，[224]也沒稱呼他的名字「鄔迦那卡毘旺薩」。他的名字有些事可說，作者待之後再來談。西亞多不習慣用名字稱呼值得尊重的西亞多，甚至是對自己的弟子也一樣。他會讓人稱呼中心的資深禪師（Nāyaka Sayādaws）之一，西亞多鄔魯奇羅亮那（U Ruciraññaṇa），爲「焦唐西亞多」（Kyauktan Sayādaw），西亞多也是那樣稱呼他。無論是在家人或出家人，若有人直稱比丘的名字，他通常會用問題來糾正他們：「兒子！你是指焦

唐西亞多嗎？」又譬如，他讓人稱呼資深禪師鄔槃亮迪帕（Nāyaka Sayādaw U Paññadipa）爲比林西亞多（Bilin Sayādaw）。因爲鄔魯奇羅亮那出生在焦唐村，所以西亞多稱他爲「焦唐西亞多」。同樣地，「比林」是西亞多鄔槃亮迪帕的出生地。資深禪師鄔薩沙那跋達（U Sāsanabhadda），則是稱爲「再亞瓦提西亞多」（Zeyyawatī Sayādaw）。這名字用來指他曾住過的，在塔沃（Tavoy）的再亞瓦提寺。

即便西亞多用比丘法名來稱呼他的弟子，他也習慣在前面加上敬稱「鄔」。我從沒聽過他叫我名字而未加上「鄔」的情況。有時候，他會用「阿辛」（Ashin）來代替「鄔」。我聽到他用那較少尊敬的「毛」，而非「鄔」、「阿辛」的次數極少。他從未那樣用「毛」這稱謂詞來稱呼我。顯然，西亞多年輕時，他的某些老師會在比丘法名前冠上「毛」來稱呼他。每個人都有自己的用法。馬哈希西亞多的出生地雪布（Shwebo Townhip）的謝昆村（Hsiep Hkun village），那裡的人們不稱馬哈希西亞多爲「馬哈希西亞多」。馬哈希西亞多的比丘名字是鄔索巴那（U Sobhana），他們稱他爲「波（爺爺）索巴那」（Bo Sobhana），或簡稱他爲：「波索。波索。」（Bo So, Bo So）。我不得不感到驚訝，但他們就是那樣稱呼他。每個地方都有自己的用法，[225]並不是說他們不欽佩、不尊敬來自他們村裡的馬哈希西亞多。

西亞多稱呼馬哈甘達詠西亞多爲「西亞多」（Sayādaw），而不是「馬哈甘達詠西亞多」或「鄔迦那卡毘旺薩」的用法裡，隱含有尊敬、欽佩和情感。

「現在，我仍需要多多努力，才能夠接受比丘和大一點

的沙彌。目前還有些事情未完成，一切並未完全充足。我希望我們將來有能力可以接受你。到了每件事就定位的時候，無疑地就可以了。」

這是馬哈甘達詠西亞多對西亞多說的話，雪達功西亞多對此也作了記錄。

「西亞多溫和地說：『我們還無法接受你』。他用這些話表達了原因，也是給希望於未來。」

西亞多現在已成爲西亞多了，我曾見過年經比丘和較大的沙彌來請求他，希望住在他的地方。而他一再重覆馬哈甘達詠西亞多對他說過的話。當他有許多事要做時，他常會把那些比丘和沙彌送到我的寮房。這時，我通常按照我的兩位老師，馬哈甘達詠西亞多和雪達功西亞多，他們給的指導來說話。有年輕比丘和沙彌寫信給雪達功西亞多，因爲他們讀到佛教雜誌上寫著西亞多在「行的領域」（patipatti）很成功，而想要住在這裡。也有些人自己來這裡確認看看，如果他們在見西亞多之前來見作者，我會向他們解釋西亞多的態度。

從一些事，我見到西亞多和馬哈甘達詠西亞多做事的方式很類似。就作者來看，[226]這兩位西亞多有許多共同點。他們都重視戒律，即使是很微小的事。他們都珍惜他們的人和佛教。他們有很好的紀律。他們的長相很像。他們拿拐杖的方式相同。上衣和下衣都穿得很整齊。外出寺院的衣服穿法，都把豎領做得小而端整。他們都要求學習時保持安靜。他們對寺院裡的物品乾淨整齊的要求，也相同。他們拄著拐杖巡視寺院盯著事情的方式也是相同的。他們都有細心檢查工作的習慣。接受弟子時，他們都認爲弟子不僅要有美的

心，也要有莊嚴的外貌。在飲食和生活安排上，他們都依循對他們合宜的事，而不是他們自己所喜歡的事。在飲食上，他們都設法不吃不需要的東西。他們都嚴格管理弟子使他們有秩序有紀律。他們都只讓佛像放在指定的佛堂裡。他們都敬重有才智的人。

他們允許在寺院裡穿鞋子，這一點也是類似的。他們糾正在路上就跪下頂禮的信徒的方式也類似，會說：「不要跪下，雙手合十在胸前就夠了。」他們的現代化觀點也是相同的。他們都無畏地指出宗教事務上需要更正的地方。他們都不搞門戶之見。他們都不隨眾起舞。因爲不朋黨默從，他們都被認爲很驕傲。他們都曾遭受到，某些見不得別人成功而結群責難的人的苦。[227]馬哈甘達詠西亞多自傳《一生的輪轉》裡的一句格言浮現在心裡：「無法聽見稱『善哉』的聲音，所以他們朋比詰難。」兩位西亞多有許多的共通點。當然，他們也有差異之處。 [228]

錯誤

1950 年西亞多來到仰光禪修中心禪修時的老師，是鄔維恰羅（U Vicāra,），後來成爲瓦凱馬中心西亞多（Wakhema Yeiktha Sayādaw）。西亞多禪修時，他注意到其他禪修者和年輕比丘在戒律上的缺點，他想著：「當這人未持戒時，他在禪修上真能進步嗎？」這類的想法縈繞在他的心中，使得他的禪修停滯不動約有兩天。他的禪修老師似乎看出他的禪修有所停滯，所以提醒他：「如果有想法、批評生起，禪修是不會進步，會沉滯不前。禪修者的任務，是在想法、批評生起時，沒有遺漏地觀照它們。要觀照任何生起的現象，而沒有任何遺漏。」之後，西亞多提醒自己：「禪修者必須按照老師要求的去做。」

禪修就如同在海上航行。海上航行時，船隻可能會因風浪的侵襲而翻覆。當狂風暴雨來襲時，一勁地去告訴別人，他們的船隻哪裡有問題，而不照顧自己的船好讓它不翻覆，如此並沒有好處。去說別人時，自己的船肯定會沉沒。要小心別讓自己的船沉了。[229]

同樣地，當禪修者走在法的旅程時，他或她有時會遭受煩惱風浪的襲擊。那時候，去看別人的缺點，批評或沉思它們，並沒有好處。必須照顧自己不讓自己被煩惱風浪所侵害。需要的，就只是顧好自己的法。

西亞多了解到這個態度，加上他持續依循老師所教導的去做，所以他的禪修進步得很順暢。

成爲禪修老師的西亞多，他看過一些禪修者像自己以前那樣，因爲內心在批評、沉思而使得禪修沒有進展。在這個時候，他會談他自己曾犯過的疏失，並糾正禪修者，以便他們能走上正確的道路。西亞多談論自己的錯誤時，會讓聽的人很感興趣，再者，對他們來說，這樣說出的指正，會很容易遵循。西亞多以自己爲例，談自己的錯誤，並提出如何糾正，以便禪修者能用正確的方法禪修，這是一個值得效法的典範。

後來，西亞多犯了另一個錯。人類很難不犯錯，總是會有錯誤的。自己會犯錯，他人也會犯錯，不同的只是，錯誤是大是小。在這世上，不太可能有誰從未犯過錯。即使是在成爲佛陀的那一生，菩薩也犯錯，修習了極端的苦行。就此而言，常人會犯錯並不讓人訝異，然而，應當盡力去試著不犯錯。肯定的是，人也許會犯一回錯，但需要謹慎小心，培養智慧，讓自己不再犯同樣的錯。

在美國的一次禪修營，西亞多接受按摩治療師的治療。治療師請西亞多待在指示的位置上，放鬆肌肉。[230]西亞多卻是繃緊著肌肉。因此，治療師治療起來極不順手。治療師再次要求西亞多放鬆些，但西亞多繼續繃緊著，如此讓治療師很難進行。後來，西亞多恍然了解：「這時候，我必須聽他的。我必須做他要我做的事。他說『放鬆你的肌肉』，我就必須放鬆。」最後，按摩治療師便能得心應手地治療西亞多。

教誡那些不願意或不依照他的指示來禪修的人時，西亞多常會談到自己曾犯的錯誤。這樣，禪修者能充分了解，終

能依照指示努力禪修。說明自己曾做了些什麼來糾正自己的錯誤，這樣的教示非常有效。

西亞多尚有另一項過錯。當他在仰光馬哈希禪修中心擔任禪修老師指導禪修時，西亞多大多教導沙彌、比丘和男眾禪修者，他教導女眾禪修者的時間沒有幾年。有一次，西亞多指導的男禪修者中，有一位是醫師。那時候，西亞多患有胃病，所以他向那醫師禪修者談到他的病。那時，醫師告訴他：「尊者，這種胃病需要打針治療。」西亞多記住這醫師的話。不久，西亞多去讓中心裡負責醫療的醫師看病。那時，西亞多告訴醫師：「你需要爲我打針，來治療我的胃病。」

對此，醫師說：「尊者！您說什麼？」

這時，西亞多立刻了解到「我錯了。」那時西亞多即回答說，他只是在轉述那位醫師禪修者說過的話，他不是想當老師。

醫師們不喜歡這類的話。病人只需告訴醫師自己的症狀，不需要[231]也不應該下指令說，要給什麼藥或該做什麼處理。看過病症後開藥、治療，這是醫師的責任。

禪修老師就像醫師，禪修者就像病患。禪修者只需告訴老師，自己在禪修時的體驗。老師會觀察禪修者的狀況並加以指示。禪修者只需說明：覺知的所緣如何生起；他如何觀照；以及，他了知到什麼。不需要說：「今天我的禪修很好、很差、進步了、退步了、定力好、智慧增進，今天我的禪修停滯了。」等等的話。做過無數次的小參指導，西亞多遇到許多不同類型的禪修者。他對第二位醫師說話的方式，也曾

在禪修者對西亞多報告時出現過。在這種時候，西亞多經常以自己的錯誤爲例，來糾正他們。

西亞多說過一件事，那是他缺乏親身經驗的事。那時西亞多在焦唐馬哈菩提寺當沙彌，他爲他已長期生病的戒師料理雜務，他聽到一群比丘談到某種蘆薈製成的藥，功效卓著。他替他的師父感到振奮，於是到他師父那裡說明那藥的功效，活靈活現地彷彿他親身體驗過似的。他的老師問說：「毛班迪達，你自己曾服用過嗎？」

當西亞多答說他沒服用過時，他老師只說：「是啊。」據說，從那時候起，西亞多不再將未曾經歷過的事，說得像自己經歷過似的。當西亞多遇到禪修者告訴他不屬於禪修者自己的體驗的事時，他通常會爲他們解釋自己的經歷，來糾正他們。這是很好的例子。[232]

忘不了

我想像自己正聽到西亞多自開始興建雪達功禪修中心後便常常說的話。「開始興建一個新地方時，什麼都需要。從茅草蓆墊到盤子、杯子，每樣東西都會用到。

信眾的確非常聰明。我們甚至不用說需要什麼，他們便會去找，看欠缺什麼，並且隨力布施。」

在雪達功禪修中心建設初期，被大多人稱為「瑭媽」的荳瑭（Daw Than），她捐了兩千七百萬緬幣，那時約等同二十七萬美元，這筆布施是建設的基礎。我幾乎不需要提寺院的捐贈者鄔薩圖翁（U Tha Tun Aung）、荳妮（Daw Ni）與他們家人，因為大家都知道這些恩人對中心有多大的貢獻。有許多人也來盡他們所能地布施。我們是在緬曆一三五二年（西元 1991 年）七月（Bitinkyut）黑分九日，抵達這中心。「我們」，是指鄔亮努久塔昆旺薩（U Ñanujjotābhivaṃsa）、鄔桑瓦羅藍卡羅（U Saṃvarālinkāra）、鄔喀馬恰羅（U Khamācāra）和作者。到達後，鄔喀馬恰羅獨自一人去托缽，[233]鄔亮努久塔昆旺薩和作者則是在早餐後到馬尼羅塔那尼寺（Maṇiratanā Nunnery）為尼泊爾的戒女上課，然後在那裡用午餐。布薩日時，我們停課，所以就在雪達功禪修中心用餐。

那時候，雪達功禪修中心的早、午餐供養者之一，是鄔盈翁（U Win Aung）和荳婷阿耶（Daw Tin Aye）家人。事實上，他們是主要的布施者。他們的家就座落在雪達功中心南邊相隔兩幢屋舍之處。鄔盈翁和荳婷阿耶的兒女參加

過佛教文化課程，所以他們對禪修中心很熟悉。如果要你要拿雪達功禪修中心剛開始時和現在的情況相比，那就像只有地板相較於有屋頂一樣。因為剛開始時並非每件事都和現在一樣齊備，有段艱困的日子。只要我活著，我就無法忘記鄔盈翁和荳婷阿耶在我們面臨那種處境時所提供的布施。那時候，來自「萊恩」（Hlaing）的鄔毛毛阿耶（U Maung Maung Aye）和荳卿卿吉（Daw Khin Khin Kyi）也輪流供齋。一些小東西，像那時他們提供的魚醬，比起今日如豬肉、雞肉等的珍味美食，更令人難忘。

我記得在離開馬哈希禪修中心之前，我對鄔桑瓦羅藍卡羅（現在的再卡杉達馬皮亞西亞多（Kyaikksan Dhammapiya Sāsana Yeiktha Sayādaw））的回答。

「對於有很多食物的人而言，一口飯並沒那麼有幫助，他們不會重視或感激。但是，對於需要食物的人而言，一口飯便非常有幫助，很珍貴，會讓人因此而深懷感激。現在我的老師（雪達功西亞多）正需要力量，我應該追隨他並盡可能地回報他的恩情。我決定一旦我在他需要時回報兩、三年後，如果我照著我的意願離開，就不會無禮了。[234]

當西亞多離開馬哈希禪修中心並在亭坎鳩坎空雅中心（Thinkan Kyun Kankomyaing Sāsana Yeiktha）雨安居時，跟著西亞多的人有：鄔薩沙那跋達（U Sāsanabhadda）、鄔亮努久塔昆旺薩（U Ñanujjotābhivaṃsa）、鄔桑瓦羅藍卡羅（U Saṃvarālinkāra）、鄔維為卡南達（U Vivekānanda，德國比丘）、鄔維蘇達恰羅（ U Visuddhācāra ，馬來西亞比

丘）、鄔槃亮薩羅（U Paññasāra）和作者。在雨安居結束時，鄔喀馬恰羅（U Khamācāra）從馬哈希禪修中心來到雪達功禪修中心。

我忘不了鄔亮努久塔毘旺薩（U Ñanujjotābhivaṃsa）那時說的話：「如果西亞多欣賞我，很好；不欣賞，也可以。我將站在我認爲正確的一邊。」

帶著這樣的信心，他跟隨著西亞多。而我跟隨西亞多，是爲了不在他需要人時捨棄他，我覺得離棄他是不禮貌的。在他境遇好時來受他保護，不好時就離棄他，這種舉動實在是令人厭惡。就像「一片磚或一粒沙」[的工作]，我決定在他需要的時候，盡可能地助他一臂之力，然後當他的力量再次充滿、強有力時，如果我要離開，就不會無禮了。無疑地，別人也像我這樣。

當西亞多從馬哈希禪修中心到焦唐馬哈菩提林寺禪修時，作者和鄔亮努久塔毘旺薩（U Ñanujjotābhivaṃsa）住在仰卿（Yankin）的馬哈菩提學院（Mahābodhi Study Monastery），並到馬尼羅塔那尼寺（Maṇiratanā Nunnery）教導尼泊爾的戒女佛典。在西亞多寫信給馬哈菩提學院的鄔班迪達西亞多之後，我們兩個人前去請求允許，希望能住在那裡。因爲鄔亮努久塔毘旺薩曾在這裡教過書，所以我們更是輕易地得到准許。我忘不了鄔班迪達西亞多對我的恩情，允許我住在馬哈菩提學院。在這們離開馬哈希禪修中心時，很難找到一個各方面都讓人滿意的地方住下來。[235]

西亞多在馬尼羅塔那尼寺爲了尼泊爾戒女建了一棟房

子。他叫我們兩人去教書，補充馬尼羅塔那尼寺的教學人力。因爲他希望尼泊爾戒女在學習上能有進步。當我回想班迪達禪修中心成立前，我們在教導尼泊爾戒女的那段時間，較不舒適的往返去來、飲食及住宿的安排，我忘不了當時盡力幫助我們的人，像是馬尼羅塔那尼寺的教師們、馬哈菩提學院西亞多、來自仰卿的毛皮票毛（Maung Pyi Phyo Maung） 家庭、荳菈明（Daw Hla Myint）護士、來自卡巴阿耶的（Kaba Aye）的鄔雪（U Shwe）和荳阿耶一家。

雪沓明藥房（Shwe Thamin Medicines）的老板鄔波申（U Bo Sein），是毛淡棉班迪達禪修中心的捐贈者，他經常布施。西亞多曾經問他：

「爲什麼你一直在做這樣的大布施？」

他回答：「因爲我有親身體驗，那種你做佛教工作時所具有的清淨心的體驗。」

可能有許多布施者，會像鄔波申那樣回答。顯然，自雪達功禪修中心開始興建時，就有許多認同西亞多而做布施的人。在西亞多正式成爲雪達功禪修中心的主人之前，有些布施者似乎還有猶豫，但在西亞多正式成爲中心的主人後，布施者蜂湧而來。西亞多曾就某比丘說過一句話，也許別人也曾聽過，這話非常值得記住，似乎充滿著他個人的經驗：

「即使他還不了解，就帶著純粹的善意，爲他人的利益而努力。如此，個人的利益自然會到來。」[236]

全心全意

「看過馬哈甘達詠西亞多的書，像是《基礎巴利文法》（Foundational Pāli Grammar）之後，佛典裡的智慧變得更清楚易懂。在年輕時，我甚至有著不曾滿意自己文法的想法，當我學習到《基礎巴利文法》時，我不可能不理解它。我變得有自信，相信自己一定能精通巴利文法。西亞多真的很會論述，能讓讀者更清楚內容的意思。」他這麼說。

西亞多經常談到馬哈甘達詠西亞多的作品的優點。他極尊敬馬哈甘達詠西亞多。住在曼德勒的申潘薩沙那中心（Sein Pan Sāsana Yeiktha）時，西亞多曾擔任資深禪師（Padhana Nāyaka Sayādaw），教導禪修。那時候，他習慣去向馬哈甘達詠西亞多致敬。有一次他前往時，馬哈甘達詠西亞多正在教導比丘，課程從中午十二點到下午一點，另一堂課則是從下午一點到兩點。馬哈甘達詠西亞多使用他寫的書爲教材。第一個小時，他教基礎扎實的比丘；第二個小時他則只教熟練已極的比丘。

西亞多約在上課時間來向馬哈甘達詠西亞多致意，馬哈甘達詠西亞多給他一些建議。[237]馬哈甘達詠西亞多於課堂中指出，在某些禪修中心裡他曾見過或聽過的一些缺失，他提到，讓不符合《律》的事情發生是不恰當的，像是比丘手持金錢、與女眾共處在僻靜處，以及，如果不遵守戒律，禪修不會進步。他談到附近禪修中心的一個禪修老師怎樣在死後投生鬼道的故事。馬哈甘達詠西亞多談到比丘[因爲不持戒而]變成鬼，是多麼不恰當，並且，他提及，他如何地

想要比丘在禪修中心特別努力持戒。

顯然，在馬哈甘達詠西亞多談及比丘怎樣變成餓鬼時，西亞多正好進來。這是一個巧合，並不是馬哈甘達詠西亞多貶損禪修中心，他顯然只是善意的提醒。馬哈甘達詠西亞多到寺院外其他地方時，也經常談到這個死去的比丘，用以教誨他的弟子。他也常談到某些甚至得到「無上大智者」（Aggamahāpandita）頭銜的人與一些著名的說法師（Dhammakahtikas）死後變成餓鬼的事例。他提這些事例的意圖，只是想要那些領導佛教的比丘乃至所有的比丘，都能遵守根本戒律。

顯然，有一些馬哈甘達詠西亞多的弟子比丘，因爲馬哈甘達詠西亞多如此對西亞多說話，而替西亞多（一位禪修中心比丘）感到難堪。有些人甚至認爲，他們的師父說得太過嚴厲了。事實上，馬哈甘達詠西亞多這麼說，是具備了勇氣與善意。

在馬哈甘達詠西亞多說完話之後，西亞多恭敬地雙手合十在胸前說[238]：「西亞多！尊者！只要我不駁斥您所說的話，是否允許我說一些話？」

他說：「好的，好的。請說。」

接著，西亞多熟練地引用佛典來解釋，在馬哈希禪修中心，人們如何地在某些事上按照律來行事，像是持金錢、與女眾應對等的事。當每件事都解釋清楚後，馬哈甘達詠西亞多極爲欣慰，因爲這便是他要禪修中心謹慎小心持戒的方式，他很高興知道禪修中心依他的期許在遵守戒律。他也很

賞識西亞多，此後他常邀請西亞多到他的寺院來學習。有一次，西亞多還曾來此住下學習約兩天。那時候，兩位西亞多已經很熟稔了。

聽到西亞多是如何地請求允許、如何地作了回答的那些學生比丘們，非常地高興。他們很佩服西亞多的勇氣，很欣賞他的風格。他們無法停止討論這件罕見的事，這是他們餘生永難忘記的事。

那時候，在馬哈甘達詠寺學習的我，尚是年輕沙彌，我只知道西亞多來到馬哈甘達詠寺，其他的便不知道。我後來到西亞多的地方，和他談話時才知道整件事。之後，西亞多曾將他監護的一位年輕比丘，送到馬哈甘達詠寺學習。知道那學生是西亞多的弟子，在他要回西亞多的地方時，馬哈甘達詠西亞多一再地、全心全意地請那學生轉達：「告訴鄔班迪達來走走。」我自己沒看到或聽到馬哈甘達詠西亞多提出這個誠摯的邀請，而是透過一個聽到且見到這事件的沙彌，才知道這件事的。[239]

雖然馬哈甘達詠西亞多全心全意地邀請，但最終因緣不具足，馬哈甘達詠西亞多在西亞多再次拜訪之前，便過世了。

如果馬哈甘達詠西亞多仍活著，至今兩個人會共同處理了多少佛教的事？他們倆的共同理想：「行不離教，教不離行」（不缺理論研究的實踐，不缺實踐的理論研究）會落實到怎樣的程度？我不得不結論說，如果兩人曾有機會如所願的方式去努力，緬甸的佛教會變得更加卓越。具有遠見的西亞多與比丘愈多，緬甸佛教的未來就會愈成功。缺乏這類的人，結果會是讓人悲傷的，緬甸的佛教會衰落乃至消聲匿

跡。因此，佛教的比丘、戒女、在家眾，所有的人皆需爲緬甸佛教的未來而努力，讓緬甸佛教熱忱的血免於冷卻之憂。[240]

自由思考家

我遇到一個人，他告訴我他的故事。他是軍隊裡的高階官員，身爲傳統的佛教徒，但他學習、欣賞並擁抱共產主義的文獻。當他擁抱共產主義時，他開始注意到共產主義的一些不合意的面向，由此他對共產主義的信仰便減弱了。後來，他變得欣賞自由思考家的人生觀，他稱自己爲由由思考家，至此，他仍無法信奉佛教教義，雖然他名稱上是個佛教徒。現在，他變成真正的佛教徒。

他說，由於雪達功西亞多，他變成了真正的佛教徒。他說，他非常高興能夠向西亞多頂禮，用他的額頭碰觸西亞多的腳。現在做爲「上座部佛教會」（Theravada Buddhist Institute）的一員，他盡可能地參與西亞多的利他事業。他愉悅地談及西亞多：

「在雪達功西亞多所有可敬的特質中，如果要選一個我特別欣賞的特質，那會是他率直的性格。也許是因爲我自己也是有話直說的人。我不知道，尊者！我真的很欣賞西亞多的率直。[241]

「居士，你和西亞多怎麼認識的？」

「當我四十歲時，我離開了我的職位。那時候，我的兒女依我妻子的計畫，短期出家作沙彌和戒女。我的妻子也鼓勵我短期出家作比丘。實際上，我不想要，但我還是依照她的意願去剃度。剃度後，馬哈希西亞多給我一些教誨：『不要去做你認爲比丘不應做的事。』短短一句話，卻富有深意。

西亞多在新比丘剃度後常說的話，浮出在作者的腦子裡。

「比丘必須戒除不善的身行和語行。若是智者所責備的行爲，你便不應該做，應該去避免；若是智者所責備的言語，你便不應該說，應該去避免。如果你戒除了這類的身、語行爲，你的戒便安全無虞。戒，意指戒除不善的身、語行爲。

基本上，共有二百二十七條比丘應該遵守奉行的戒。若依據律典，展延開後，會有九千萬條戒，即使我們不知道全部細節，如果我們避開會被智者所責備的身、語行爲，這就足夠了。」

西亞多似乎也追隨著馬哈希西亞多的教誨。

那人繼續說著。雖然西亞多的建議浮現在我腦裡，那人的話也進入我的耳裡。

「西亞多親自教我相關細節：如何穿下衣、上衣，外出的穿法等等。那時候，西亞多住在原來的小木屋裡。有時候，西亞多會來檢查我們在哪裡禪坐。[242]當我們靠牆坐時，他會糾正我們。當我們打瞌睡時，他會提醒我們。我們一天只睡四個小時。那時候，我是個高階官員，但西亞多沒有偏愛像我這樣身分高階的人，沒有讓我們較輕鬆。他只是堅定地告訴我們要禪修。我很欣賞西亞多不偏袒高階或重要人士的作風，他就是要人努力，。」

「居士，你禪修幾天？」

「尊者，十天。這利益值得十天。透過禪修，無我的真理變得很清楚。我發現自己在十天結束時因要還俗而哭泣。

要離開這清涼寂靜的地方到酷熱的世界，我很難過。尊者！」

「由於十天的 Satipaṭṭhāna（念處）禪修，你的生命產生了巨大的變化，是嗎？Satipaṭṭhāna（念處），那麼有效？」

「尊者，西亞多說他欣賞共產主義者，因爲他們遵受他的禪修指導。您聽過寇阿耶毛（Ko Aye Maung）嗎？」

「居士，沒聽過。」

「他也是共產主義者，他是毛維林（Maung We Lin）的哥哥。」

「哦，哦，是的。我知道他，我知道他。」

「他也跟西亞多禪修。」

「我寫過一篇關於他的文章，標題是『世間的信仰者與法的禪修』。我曾寫了一本書叫《雪達功教法之光：國內和國外》。那篇文章就收在這本書裡。他的故事很有趣。」

「毛維林和我，如果我們錯失了與西亞多修習 Satipaṭṭhāna（念處）的機會，即使被稱爲佛教徒，我們可能當不了真正的佛教徒。我相信現在我們已變成真正的佛教徒。[243]每天早上起床後我都禪修，只有這時，我才對自己感到滿意。即便我沒睡好，如果我有機會禪修，會讓我覺得精神恢復。這似乎是由於正念的動能。就像是有人看著我，對我說：『這是好的，去做；這是不好的；不要做。』尊者！」

「和你有關係的西亞多，曾說過一些事，我想告訴你。」

「尊者，請說。一直是我在說話。如果你也說話會很有

助益。」

「現在，請聽仔細。『見法時見佛。知法時知佛。法德顯露時，佛德即顯露。』西亞多這麼說。」

「尊者，確實是如此。因爲我見到法，所以我見到佛陀。因爲我知道法，所以知道佛陀。因爲法的特質展現了，所以佛陀的特質也顯露了。尊者！請繼續。」

「你不喜歡嗎？」

「尊者，這很貼切。」

「努力加強我們與這世界連結的方式時，Satipaṭṭhāna（念處）是極重要的。」

「這也對極了，尊者。如果我未曾有機會修習Satipaṭṭhāna（念處），要改變我的態度和思考模式，那是不容易的事。」

「居士，既然你曾是軍人，提一個西亞多曾說過關於軍人的例子」。

「尊者，是什麼例子？」

「『在前線戰場，士兵必須依循指揮官的命令。在與煩惱作戰的戰場，禪修者則必須依循他們老師的指導。』西亞多這麼說。」[244]

「尊者，因爲我曾是軍人，我比大多數人更了解這點。」

「居士，我們這此打住吧。好嗎？」

「尊者，是的。很高興和您說話。」[245]

轉移

「第一次在馬哈希禪修中心禪修時,我得以遇見馬哈希西亞多。在每週的布薩日典禮後，我也聆聽他的教導。第一次禪修後，經過了四或五年，我才再次有機會遇見他。我這一生中絕不會忘記馬哈希西亞多那時候給我的指導,他的話是:『比丘必須充滿莊嚴的特質。』很美的話且切中要點。讀過他所有的著作，我從他的書摘記了許多的話。我只有少數幾次在對話中，聽到他說話。當他稱呼自己時，除了用「比丘」以外，他也習慣用「這裡」(from here)。他會說:『這裡，已這樣決定了。』我也曾聽過雪達功西亞多稱呼自己時，說:『這裡、這裡』。 這種『這裡、這裡』的用法，從哪來的呢？馬哈希西亞多使用這個詞。

對在家眾說話時，雪達功西亞多會用『比丘』來稱呼自己。和比丘們說話時，他會用『弟子』。稱呼在家眾時，他就用『居士』，有時候會叫他們的名字。對有些人他會叫他們的綽號。[246]例如他叫毛高票(Maung Kaw Hpyo)為『票』(Hpyo)，叫瑪索因盈(Ma Saw Yin Win)為『咪索』(Mi Saw)。有時候，他稱呼人們時有特別的小名，譬如他叫索盈(Saw Win)為『阿盈』(Awin)，叫荳妞(Daw Nyo)為『阿妞』(Anyo)。有時候，他用代名詞的方式相當奇怪，他說:『從那個』(from that one)。他叫弟子戒女為『女兒』。在他的慈心照護下學習，她們的確擁有他女兒的地位。似乎年紀大時，他有了一種父親的心態。仰光的女孩常用女兒來稱呼自己，就作者這北方人而言，第一次聽到這種用法時，

覺得很詭異。我不敢說『女兒』在北方是否也有仰光那樣的用法。但我聽過南方人像曼德勒人那樣使用「我、我」。

無論人的職位多麼高，地位多麼高，財富多麼多，西亞多不會用地位頭銜來稱呼他們，他習慣叫他們「居士」或者叫他們的名字。我在馬哈希西亞多的《圖踏卡經講記》（Discourse on the Tuṭakasutta）讀過這觀點，值得記住。摘錄如下：

「百萬富翁、總裁、董事長等等是讚揚之詞，不適合用作稱謂。在這裡地方，有些西亞多會用『鄔』，譬如：『鄔票，大居士』（'U Phyu, great devotee）等等。有些人認爲說『大』等於是崇敬某人，所以他們也不用『鄔』或『大』，只是說『居士票』。其實，如果那是慣用的說法，且他們不期待任何回饋供養，那麼第一種說法也沒有問題。相當合適。因爲佛陀自己也會稱人『Mahāraja』、『大王』。」

有一句馬哈希西亞多常用的話：『不盡合序』（Not exactly in order）。如果他碰見某人犯錯，他最常說「不盡合序」。我見過西亞多使用這話。但西亞多碰見應受責罵的事時，常用較強烈的字眼。[247]無論如何，西亞多的用詞不會無禮，它們有禮且有智慧。

無疑地，西亞多使用許多他無盡的恩人馬哈希西亞多的話。我只指出兩個：「這裡」和「不盡合序」，因爲他們是如此獨特。必須承認智者所說的話總是蘊含著智慧，我們必須將它們寫下，讓讀的人能夠知道它們，這是它們能被知道的唯一方法。否則，將不易再找到這些值得記住的話。

我來到西亞多的地方，聆聽他的開示，在他的開示中，我聽到馬哈甘達詠西亞多的悲心。馬哈甘達詠西亞多常以悲心的語調說「因爲我深深敬重」。他使用「哦」一字，像是在說「哦…非常好，非常莊嚴」。似乎藉著溫和地說這字而慢慢引出他的話。西亞多擁有許多馬哈甘達詠西亞多開示的錄音帶，顯然他聽過許多馬哈甘達詠大的談話。因爲他對馬哈甘達詠西亞多的敬重，使他一再地聆聽他的開示，馬哈甘達詠西亞多帶著悲心語調的聲音已固著在西亞多的耳裡和心裡。無疑地，這是爲什麼當西亞多在開示時，會有馬哈甘達詠西亞多那種悲心的聲音出現。

效法自己敬重的人們的說話、行爲風格，是世間常法。

馬哈希西亞多允許在家眾在馬哈希禪修中心穿鞋。馬哈甘達詠西亞多也允許人們在馬哈甘達詠寺穿鞋。雪達功西亞多也允許人們在雪達功禪修中心穿鞋。這也是在遵循自己老師的方式。[248]馬哈甘達詠西亞多和馬哈希西亞多都曾解釋過這事。馬哈甘達詠西亞多在他書中說明這事，無疑地，緬甸的讀者會看到他的說明。而馬哈希西亞多的解釋則並未在他書裡，所以讀者可能未能得知。我聽過並把它記在《馬哈希西亞多的真知卓見》這本書中。我也在這裡引用，因爲這樣似乎是很合適的。

「在佛陀說的巴利佛典中，沒有規定禁止在寺院裡穿鞋。在注釋書裡也沒有任何證據。依據巴利典籍，頻毘娑羅王（Bimbisāra）確實把自己的腳掌砍掉，因爲在佛塔平台穿拖鞋以及未洗腳便踩在比丘的坐具上。過去的長老西亞多們使用這不可靠的基礎，作爲不允許在寺院裡穿鞋的理由。

在這裡，提到的是佛塔的平台，而不是寺院的地。以國王未洗腳而踩到比丘坐墊一事作爲基礎的論述，就現在不穿鞋又不洗腳而進寺院的方式來看，才真讓人感到躊躇。

當旅行的比丘進入一間寺院時，他們必須依照旅行比丘的慣例，譬如脫下鞋子。似乎是因爲這慣例，人們才開始在寺院不穿鞋，以此來表示恭敬。

> Yāvatikā nāgassabhûmi. Nāgena gantvā nāgā paccorohitvā pattikova yena manṭalamālassa dvāram. Tenupasaṅkami. （戒蘊，第 47 頁）
>
> Yāvatikā yānassa bhûmi. Yānena gantvā yānā paccorohitvā pattikova yena bhagavā. Tenupasaṅkami. （戒蘊， 第 101 頁）[249]

[坐在大象上，直到大象可到的地方，他從大象上下來，赤腳走至曼達拉瑪拉的大門那裡。

坐在車子上，直到車子可到的地方，他從車子上下來，赤腳走至世尊那裡。]

這裡，沒有提到寺院地面，只有車子可到的地方，和不可到的地方。只要車子可到的地方，都可以穿鞋子。阿跋亞拉馬西亞多（Abhayārāma Sayādaw）曾如此說。因此，坐車直到樓梯附近，和穿鞋子走到那裡，似乎都是可以的。若人沒穿鞋子來，洗腳會是恰當的。阿跋亞拉馬西亞多說，未穿鞋進寺院，且未洗腳，腳上的污物會弄髒寺院，等於不尊敬。

據說，當佛陀的繼母瞿曇彌（Gotamī）來見佛陀，要求建立比丘尼僧團時，她出於恭敬一路從皇宮走來沒有穿鞋。

在這個恭敬的動作中，沒有關涉到寺院的事。考慮到這些，不穿鞋確實是一種恭敬的表示，不只在寺院，在路上也是，當人們在路上遇見可敬的比丘，某些人會出於尊敬而脫下他們的鞋子，那時，那比丘也許會給予准他們穿鞋的許可。他們可以依照這許可，穿上他們的鞋子。同樣地，無論寺院屬於整個比丘僧團或個人，如果比丘准許，人們可以在寺院的地面穿上鞋子。我看不到這樣做有任何的過失。人們進到寺院時，如果他們有不弄髒寺院的好意，這等於是對寺院的恭敬。」 [250]

馬哈希西亞多的這個解釋，和馬哈甘達詠西亞多的解釋是相似的。當然是如此。阿跋亞拉馬西亞多，是馬哈甘達詠西亞多的老師。我們西亞多是採用他的老師們的作風，將它們運用在自己的地方。[251]

老年

他說：「當我變老時，我會變得像馬哈希西亞多那樣。」

這是西亞多反覆說過的一件事。說「當我變老時」，他指多老的時候呢？當他七十三或七十四歲時，他開始說這句話。他如何「變得像馬哈希西亞多那樣」呢？他是在說他自己怎樣變得健忘。馬哈希西亞多約在他過世前兩年開始變得健忘。他們說，他甚至忘了經常照顧他的比丘的名字。當他說：「他是誰？我認識他，但我忘了名字。」如果你告訴他那名字，他會記住一會兒，然後，他會再忘記。在他死之前不久，他變得更健忘。據說，他在開示時，甚至忘了古代著名的大施主毗舍佉（Visākha）和給孤獨長者（Anathapindika）的名字。

帕尊濤雪進寺沓別坎西亞多（Pazuntaung Shwegyin Monastery Thapyekan Sayādaw）· 鄔瓦塞塔毘旺薩（U Vāseṭṭabhivaṃsa）， 對健忘有親身的經驗。他曾說：「變老時，我變得健忘。變得健忘時，我想起馬哈希西亞多和他變得健忘的情況。」似乎當人年紀愈大，由於身體的退化，記憶與知覺也變弱。不過，認出善行的正念並未變弱。我猜想雪達功西亞多因爲不滿意自己的記憶力不如從前[252]，所以說：「我變得像馬哈希西亞多一樣」。

許多和作者共住過的人曾說：「你的記憶力很好。」有過多次健康變差的情況，顯然作者的色身也變弱了。這些日子，如果我想回憶事情，它不會立刻想起。以前，如果我想某事，都能立刻回想起來。現在，我的腦袋模糊，曾記得的

事不再全能回想起來。我也不得不對自己感到不滿意。自己體驗到健忘後，我能夠理解西亞多的健忘。

因為對自己不滿意，所以西亞多說他正失去他的記憶力。然而，他的記憶力仍然很好。我確定他不像馬哈希西亞多或沓別坎西亞多那樣健忘。我認為他的記憶力仍然比我的記憶力好。遇到幾年沒見的人時，西亞多仍記得他們。他可以告訴你人們的名字，並解釋發生的事，往往讓聽的人非常訝異。

有一次，受邀至鏗兜墓園（Kyantaw）參加葬禮時，西亞多帶著比丘們前去。來哀悼的人群和比丘之中，有一位老人走向西亞多並親切的問候：「尊者，您記得我嗎？您應該不會記得。我遇到您，已是好幾年前的事了。我聽說你已成為寺院的住持，且非常有影響力。」

西亞多身邊的比丘和信眾都瞪大眼看著這位和他們尊敬的西亞多如此親切說話的男士。他們的表情說：「他是哪種信徒啊？」那人說話時，西亞多安靜地聽。那人顯然認為西亞多不會記得他。出人意料的，西亞多叫他「申居士」。西亞多說出他名字時，那人立刻變得很高興。

「所以，不像我所想的。您不但記得我，[253]還知道我的名字。西亞多！你真的記得。」看著他的表情，懷疑他到底是什麼人的旁觀者，改變了他們對他的看法。

這是西亞多記憶力好的一個例子。

有一次，一位很有名且很受歡迎的電影演員，來到西亞多的地方，那演員的名字是久圖（Kyaw Thu）（意思是「有

名的人」)。他祖母一家人常來雪達功禪修中心打齋供養食物，久圖的家人也會來布施，他們有時候也邀請比丘到家中應供用齋。當他們來到雪達功禪修中心時，西亞多會爲他們開示，並施行功德分享的澆水儀式。久圖的妻子，名叫毛蔺（Maung Hnan)。有一次久圖的祖母告國西亞多:「西亞多！尊者！他是做電影事業的。」

西亞多看似不了理解現代緬甸語「電影事業」的意思，所以他問：「什麼是電影事業？」

因此祖母用舊式的說法：「他是電影演員。」

西亞多說：「哦！哦！」

久圖是很有名的電影演員。雖然西亞多不知道這位鼎鼎有名的電影名星，但久圖很喜歡，他說：「唯獨我們的西亞多！」

我們去久圖的祖母家應供用齋時，或他們來班迪達禪修中心供齋時，我們叫久圖「毛毛」。我不確定這是表示親愛的匿稱，還是只是他們在家裡用來稱呼他的名字。他妻子的叫瑪莉葵（Ma Zi Kwek)。這可能是表親愛的匿稱。無論如何，作者聽到的名字是莉葵。

瑪莉葵大概認爲：西亞多連我先生這樣全國知名的人，都不認得了，更何況是我。」[254]雖然西亞多從未認識瑪莉葵，但是他可以一口氣說出她父母、祖父母和她其他親戚的名字。瑪莉葵錯謬得說不出話來，也笑了。

這是西亞多好記憶力的另一個例子。

有些人認爲，西亞多不會在眾多拜訪他的人們之中記得他們，所以當西亞多說出他們的名字或記得與他們相關的人或事時，都會感到很驚喜。西亞多有好記憶力，難怪來向他致敬的人們既詫異又高興，甚至周遭的人也都稱奇不已。無論西亞多到哪裡，都有這樣感到訝異的人，他們一再地感到驚奇。看過這記憶力在許多地方運作許多遍的人們總會說：「西亞多的記憶力非常好。」考慮我自己的經驗，作者贊成這句話。我真的很訝異他記住名字的能力。他對佛典的記憶更讓我欣賞、佩服。西亞多閱讀的書多於他所有的弟子，包括作者自身。我相信在讀的時候，他讀得比我們更仔細、更專注。我推斷這是他爲何記得比我們多的緣故。

無論是比丘或在家眾，作者不得不記住那些因其強大的正念、謹慎與專注力，而有高度成就的人。[255]

慈心的力量

緬曆六月（Tawthalin）的滿月。

到今天，作者已住在雪麥功森林中心整整兩個月。「（緬曆）六月的太陽[熱到]會殺死小蝦。」這是緬甸的諺語。雪麥功的雨量比仰光更多，因爲雪麥功中心位於勃固山區（Pegu Mountain Range）。他們說，在有許多樹、森林和山丘的地方，雨下得比較多。昨天，緬曆六月的白分十四日，氣候很宜人。因爲幾乎天天下雨，所以好天氣很少。在內陸雨下得少，可能熱得可以殺死小蝦米，但在雪麥功並沒有那麼熱。我在雪麥功看到我從未見過的水蛭。我不只看到它，還經驗到牠掛在我的身上。因爲在北方我從未遇過水蛭，光看到它們就很可怕了。如果被咬，那更加恐怖。我在雪麥功結夏安居時，體驗到牠放開我的身體的經驗。我的知識擴展了。

雪麥功森林中心的設施工程正逐步地進展中。作者在這裡的兩個月內，已有將近五間小木屋（kuti）完成。另外一棟或兩棟建物也開始動工了。有位布施者要布施水上戒堂（sīma），他的名字是鄔奇萊（U Chit Hlaing）。[256]因爲地勢上有許多的水窪凹地，所以爲了方便去來戒堂，已搭了一座長橋。特別還圍了幾個池塘，最大一個是位於土地的中心位置。作者住的木屋旁也有個小水塘，因爲安置了水霸，我總可以聽到水流的聲音。雨下得愈大，流水聲就愈大。即使在不注意時沒有聽見那水聲，但總是在那兒的，當我注意時就能聽到。

池塘上種有許多蓮花，白的、紅的、藍的。白蓮花在夜晚的月光下開花，紅蓮花和藍蓮花則在白天太陽光下盛開。小池塘上築有小橋，供行人穿越。望著我住的木屋和那紅、白蓮花，有些來到橋上的人們就開始唱起我們在小學時學到的一首詩：「一朵紅蓮花與一朵白蓮花，和一間小農舍很搭」。利用那個旋律，他們這樣唱：「一朵紅蓮花與一朵白蓮花，和一間小木屋很搭。」實際上，不是各有一朵，而是有許多蓮花，紅的、白的和藍的。有些工人會哼起田唐（Thein Tan）唱的歌詞「有蓮花的池塘才好」。小池塘本身就很美了，有蓮花和蓮葉便更是美。我發現自己想著這池塘，比那有漂亮眼睛和以「達那卡」化妝的女子還美麗。

實際上，作者住的木屋是建給西亞多來時居住的。因爲西亞多要我住得舒適，所以他允許我住在那裡，他希望爲健康因素而休息的作者，身體好起來。西亞多來的時候，我請他住在我住的木屋。其他人也這麼告訴他。[257]

他全然拒絕說：「希望鄔達米卡住得舒適自在。」西亞多大可住在那裡，但是他不考慮自己的快樂，他優先考慮作者的快樂，給我優先權。這木屋內附有浴廁。因爲它有行走的空間，所以走路也很好。在衣櫃裡，備有床單、蚊帳和其他西亞多來時會使用的物品。除了有寫字桌外，另外有張用來放東西的小桌子。有床，有椅子。如果作者寫作時遇到瓶頸，或想要站起來思考時，我就到外面走廊上行走。無論往哪個方向望去，植物皆是青蔥翠綠。空氣非常清新。如果散步時，想到可寫的事，我便進屋繼續寫。能夠在這樣的地方自由地寫作，真的很棒。我發現自己在想：「繼續住在像這

樣的地方寫作，多好！」

他們稱西亞多來時居住的木屋爲「荳紐的木屋」（Daw Nyo's kuti）。入口的右手邊，有個標記寫著捐贈者的名字：「捐贈者：鄔盈毛（U Win Maung）醫師全家和荳卿盈（Daw Khin Sein Win），他們的兒子毛柵倪（Maung Za Ni），女兒卿鄔瑪（Khin Umma）和英瑪盈（Zin Ma Win）。紀念：（金明公司創辦人）鄔庭毛（U Tin Maung）與荳明（Daw Myint），鄔嗡申（U Oun Sein）與荳嗡明（Daw Oun Myint）。」被稱爲「荳紐的木屋」，但這名字不在捐贈者名單內，荳紐應該是荳卿盈（Daw Khin Sein Win）。捐贈者的地址是在英國。

當西亞多住在這木屋時，他會禪修、閱讀並散發慈心給布施者。當他坐車時，他散發慈心給車子的布施者。當他使用其他建物時，他也會散發慈心給它們的布施者。在仰光雪達功中心，西亞多住在木造的「強達緬屋」（Cham Tha Myaing building）。在雪麥功，他就住這木屋。

西亞多有句話：「人不應該追隨心的欲求，應該追隨身的欲求。」比較可能的是，他的心喜歡磚造的建物，但是他的身體喜歡木造的建物，他不跟隨他的心。他說：「因此，我應該住木造建物。」因爲跟隨他的身，順應他的健康，所以西亞多住木造的建物。[258]

阿馬羅普拉馬哈甘達詠西亞多也住木造的建物。許多的書就是在那小房間完成。馬哈甘達詠西亞多必定是爲了健康的緣故而住在那木造建物。兩位西亞多都會特別留意自己的健康。在飲食方面也是，他們吃對身體好的食物而不是喜歡的食物。

西亞多習慣說：「雪麥功森林中心不再像是個森林中心了。」在雪麥功，我們有電、有冰箱，有洗衣機、磨粉機、果汁機、割草機、水泥攪拌器，有電鍋。我們有一輛汽車，一部機車。有這些現代的器具，所以他說，這森林中心不再像是森林中心。西亞多要中心這般完整而舒適，他正努力讓它更圓滿。隨著每件事物的就位，使用這中心的人們必定很舒適。無疑地，這是西亞多的崇高善意與慈心。他希望比丘、戒女、在家眾，無論國內外所有的禪修者，都能住得舒適。禪師想要的，大多已經實現了。

看到這事，作者不得不記下：「噢！他為他人謀求快樂的慈心多麼強烈啊！」[259]

標誌

「鄔達米卡！你曾在哪裡讀到 dhammacakka（『法輪』）一詞的定義？」西亞多問我。我想他並不是因爲不知道才問，最可能的是，他想看作者是否知道。我猜，如果我知道的話，他要爲我解釋。

我回答：「尊者！我曾在《增支部》的注釋書讀過。尊者！我想，在《律》的大注釋書裡也有。」

他似乎只是在測試我對佛典真正閱讀了多少。顯然西亞多真的很欣賞法輪這個詞。他解釋法輪的意思如下：

「cakka 意指『輪子』。因爲五根，saddhā（信）、vīriya（精進）、sati（念）、samādhi（定）和 paññā（慧），像輪子般轉動，所以它們被稱爲 dhammacakka。它們是五種具有支配力的能力或力量。具支配力的能力，巴利文是什麼？」

「尊者！indriya（根）」。

西亞多站在「薩圖翁樓」前面問作者這些問題。我站著雙手合手在胸前回答。西亞多說我是正確的。

「什麼是力量？」[260]

「尊者！bala（力）。」

「對的。它們被稱爲 bala 或 indriya，是嗎？」

「尊者！是的。」

「在緬語，你會說，五個有支配力的能力或力量，是吧？」

雖然西亞多熟悉緬文，他有強烈的傾向，要將人們不懂其含意的巴利字翻譯出來。他要人們知道巴利字的精確意義。」

「五根或五力必須在我們心中轉動。但人必須有基本的戒才能讓它們轉動。只有具備清淨的戒，五根才能夠轉動。是嗎？」

「尊者！是的。」

「當西亞多解釋『根』和『力』時，他習慣給予詳細的解釋。他經常用許多天來解釋這五根、五力的意義和它們的種類，包括它們的特徵和作用。因爲他結合了理論面與經驗面，內容很充實且吸引人。任何能夠閱讀佛典的人皆能談理論的層面，但沒有親身經驗的人沒有辦法談經驗的層面。能夠給予包括經驗面的解釋，是一項非凡的能力。非常不容易。

在西亞多向作者說明根之後，雪達功中心的徽章才問世。這個標誌出中心現在所有的六部車子上，以及所有書本、徽章、門、鑰匙和機車上。法輪標誌有五面，中間有一面，全部共六面。[261]寫在中間的是 sīla，意思是「戒」。中間部分的顏色是白色，表示戒必須清淨，意思是，只有戒清淨時五根才能夠轉動。

在其餘五面之中，寫在上端的字是 paññā，這個部分是黃色，深的黃色，黃色代表光輝。意思是智慧散發光芒。誠然！人們不是這麼說嗎，所謂「“Pañ ñasamā Ābhā natthi”—

—沒有與智慧〔光〕相等的光芒。」在 paññā 的右邊有兩面，左邊也有兩面。在右邊，上方記有 saddhā 一字，這是淡藍色，清澈的藍色。他說，有了 saddhā （信），心會保持清澈。在右邊兩面之中，寫在下方的是 vīriya（精進）。這面是紅色，紅色代表勇氣。vīriya 是面對、克服任何可能出現的困難。有了精進，心會變得勇敢。

在左邊，下方一面寫著 sati。它是禪修者的顏色：棕色。[緬甸的]禪修者所穿的棕色，意思是，藉由持續的正念，心持續驅逐、排拒 kilesas（煩惱）。左手邊的上方寫著的是 Samādhi 這個字。它的顏色是深藍。深藍色指穩定、寧靜。有了定，心會變平靜、穩定。

如果你要慧（pañña）去照耀心的過程，那麼，應努力保持 sīla 的清淨，只有如此，心才會因信（saddhā）而清澈。然後，透過精進（vīriya），心會變得有勇氣。接著藉由定（samādhi），心變得寧靜。只有這時，智慧才會放出光芒。智慧愈是散發光芒，信就變得愈強。當信增加時，精進會增長。精進增長時，念也會增長。念增加時，[262]定會增長。當定增加時，慧會增長。從信開始，他們全部再次增長。它們轉動，就像輪子一樣。這稱爲 dhammacakka 法輪。

佛陀的兒女必須努力使五根持續在我們心中轉動。西亞多用它作爲班迪達道場的標誌，作爲一種提醒、警鐘：「願你能夠精進」。人們依照他們的品味製作種種的標誌。西亞多發明這個標誌，以說明法輪（dhammacakka）的意義。

藉由這徽章，西亞多要催促大家：

- 努力持戒清淨。
- 努力依信令心澄清。
- 努力依精進令心勇敢。
- 努力依念，不令煩惱入心。
- 努力依定令心穩定、寧靜。
- 努力依慧照亮自心。[263]

名稱

「我知道 pandita，什麼是 rāma？」他問道。

當我們第一次來到雪達功禪修中心時，那裡有兩個年輕的工人，就是其中一位問這個問題。他唸作「yāma」。在緬甸，巴利語中 r 的字母，在緬語中發音作 y。雖然，在巴利和英語中，這字母應唸作 r。Panditārāma 的名稱寫在入口的牌子、街上的標示和車子上。

Panditārāma 是兩個字的結合，pandita 和 ārāma。pandita 意指西亞多鄔班迪達（Sayādaw U Pandita）；ārāma 意指寺院。大多人會這樣推斷。他們會這樣理解它的意思。在過去，必定有這類的名稱。維蘇達拉馬（Visuddhārāma）是西亞多·鄔維蘇達的寺院。達米卡拉馬（Dhammikārāma）是西亞多達米卡的寺院。迦尼塔拉馬（Janitārāma）是鄔迦尼塔的寺院。大多數緬甸人以前必定聽過這些名稱。大多數人會理解 Panditārāma 的意思是西亞多鄔班迪達的寺院。

然而，西亞多鄔班迪達並不如此說明它的意思。以下是西亞多對這名稱含意的解釋：

「能夠辨別有益無益、合宜不合宜的人稱爲 pandita。[264]有智慧能辨別有益無益、合宜不合宜的年輕人可稱爲 pandita，中年的人也可以是 pandita，老年人也可以是 pandita。男人可以是 pandita，女人可以是 pandita。戒女、沙彌、比丘和西亞多都可以是 pandita。無論來自緬甸或國外，無論是誰，只要具有辨別有益無益、合宜不合宜的智慧，

皆稱爲 pandita。」

如此，pandita（班迪達）並不只是指雪達功西亞多，它相當廣泛。西亞多給的解釋和其他人不同，他的解釋是獨特的。關於 ārāma，他給的意思如下：

「ārāma 意指快樂的地方。」

「世界上有許多種快樂。擁有兒女的快樂，擁有妻子、先生的快樂，擁有財物的快樂等等。ārāma 所含的快樂不是這些，它是法的快樂。擁有小孩的快樂等等並非沒有害處，法的快樂則是沒有害處的快樂。因此，panditārāma 意指「有智慧能辨別有益無益、合宜不合宜的人所擁有的快樂的地方。」

除了 Panditārāma，我們使用 Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha。這座 Sāsana Yeiktha 所在的市區名稱是 Shwe Taung Gon （金色的山丘）。Sāsana Yeiktha 則是取自我們無盡的恩人，馬哈希西亞多的禪修中心的名稱。這表示西亞多重視他老師所使用的字如同他敬愛他的老師一般。用 Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha 來指出中心的地點和他老師所使用過的字。[265]這是很美，很有意義的名稱。因此我相信人們將會朗朗上口，它將成爲眾所周知的地方。

西亞多還解釋 Sāsana Yeiktha 的意思。

「巴利字 assama 被譯作『寺院』。assama 的根本意思是「煩惱被奮力地滅除的地方」。緬語即稱爲 yiektha [字義是愉快的蔭涼處，但是用來指禪修中心。]

有三類的煩惱：粗的、中等的和微細的。粗的煩惱，巴

利語稱爲 vītikkama kilesas（違犯煩惱），它們會驅動不善的身業和口業。如何滅除這些粗的煩惱呢？必須用「戒」之教來滅除。被滅除後，身行、口行就不會再粗野、無禮，而會有禮、有教養。

中等的煩惱，巴利語稱爲 pariyuṭṭhāna kilesas（纏縛煩惱），它們在心裡爆發、狂亂。這些中等的煩惱如何滅除？必須用「定」之教來滅除它們。當它們被滅除時，心不再粗野、無禮，而會變得有教養。

微細的煩惱，巴利語稱爲 anusaya kilesas（隨眠煩惱），它們就像種子。條件具足時，這些煩惱便能夠生起。如何滅除這些煩惱呢？必須用「慧」之教來滅除。然而，有兩種慧，觀慧（vipassanā paññā）和道慧（magga paññā）。藉由觀慧之教，微細的煩惱暫地被滅除，藉由道慧之教，微細的煩惱才徹底地被滅除。」[266]

我們可以視 sāsana yeiktha 是西亞多所解釋的 assama 的同義詞。

sāsana yeiktha 的意思是：

- 奮力地藉由戒之教滅除粗重煩惱的地方。
- 奮力地藉由定之教滅除中等煩惱的地方。
- 奮力地藉由慧之教滅除微細煩惱的地方。

依據西亞多對中心名稱的解釋，在班迪達雪達功道場，現在有許多因法而快樂的「班迪達」（pandita）：年輕的、中年的、老年的班迪達，男的、女的班迪達，戒女、沙彌、比

丘和西亞多級的班迪達。[267]

厥功甚偉

「不接受雪鄔明西亞多親自帶來的人，是令人難堪的。將來，當雪鄔明西亞多帶人來這裡時，請接受那個人。」

有一次西亞多出國弘法時，雪鄔明西亞多親自來到雪達功禪修中心爲某個戒女申請入學。因爲某位資深禪師拒絕了她，遺憾地，她因未得允許而離開。如果她是一般的戒女，雪鄔明西亞多可能就不會親自帶她來申請。這位戒女曾在全國巴利考試中獲得首獎，她想要在雪達功禪修中心學習最後一級的考試，她的名字是瑪弗帕桑塔（Ma Vūpasantā）。後來，當她參加最後一級的考試，她同樣獲得全緬甸戒女的首獎。

從上面的話可以看出，西亞多是多麼尊重雪鄔明西亞多。雪鄔明西亞多的巴利名字是鄔寇沙拉（U Kosalla），他住在北歐卡拉帕（North Okkalāpa）。西亞多帶著供養物前去向雪鄔明西亞多致敬。他特別帶了藥物。[268]雪達功西亞多會去拜訪、供養仰光的兩位西亞多，他們是薩別坎西亞多・鄔瓦塞塔毗旺薩（Thabyekan Sayādaw U Vāseṭṭhabhivaṃsa）和雪鄔明西亞多・鄔寇沙拉（Shew Min Sayādaw U Kosalla）。這兩位西亞多都受到眾多比丘、沙彌和在家眾的敬重。他們充滿令人敬重的特質，因此人們才如此尊敬他們。此外，還有一位西亞多會去致敬的人，他的名字是鄔槃亮師利（U Paññasirī）。他是西亞多年輕時的經教老師，曾住在薩凱塔（Thahketa）的槃亮林格羅寺（Paññalingāra Monastery）。不過，鄔槃亮師利和鄔瓦塞塔

毗旺薩皆已過世，目前只有雪鄔明西亞多仍活著。雪鄔明西亞多現在八十四歲了，比西亞多年長約九歲。

西亞多和雪鄔明西亞多曾一起住在馬哈希禪修中心。當西亞多從再卡杉寺第二次來到馬哈希禪修中心修習禪修時，他三十四歲。他告訴再卡杉西亞多・鄔蘇欽達（Kyaikkasan Sayādaw U Sucinda），他將去禪修二十天。當二十天變成了二十年時， 據說西亞多鄔蘇欽達曾說：「當鄔班迪達離開時，他說他要去禪修二十天。他現在已經去了二十年，至今仍未回來。」我猜他一直希望他的弟子會回來。西亞多第二次禪修時，雪鄔明西亞多正接下馬哈希禪修中心資深禪師的職責。據說，雪鄔明西亞多建議馬哈希西亞多，讓西亞多也成爲資深禪師。馬哈希西亞多接受雪鄔明西亞多的建議，指派西亞多爲資深禪師。當雪鄔明西亞多和西亞多一起住在馬哈希禪修中心時，他似乎像照顧小弟弟般地照顧著西亞多。那時候，雪鄔明西亞多約四十三歲。在西亞多現在住的羌薩棉樓（Chan Tha Myaing），西亞多掛了一張他和雪鄔明西亞多合照的放大照片，照片非常引入注目。[269] 在這照片中，他們兩人都很瘦。西亞多現在已經極爲豐腴，但雪鄔明西亞多仍然是清瘦的。這張照片的拍照時間，似乎是兩位西亞多都是馬哈希中心的資深禪師之時。他們仍然很年輕。

西亞多當然是最年輕的資深禪師。三十四歲，非常年輕。雖然他最年輕，但他執行任務時表現很出色。西亞多的兄長——資深的西亞多們，和他的父親馬哈希西亞多，都很倚仗西亞多。畢竟，正是因爲他能很成功地執行工作，才能

讓他們倚賴西亞多，就像西亞多倚賴他們一樣。因爲西亞多工作如此有效率，即便他很年輕，他仍可以向比他年長的弟子表達對他們的不滿意，他要他們像他一樣努力。在禪修中心外，西亞多以紀律分明、嚴持戒律而聞名。有許多人，包括在家、出家，都談到他的嚴格紀律。我曾聽到曾在這嚴格的老師座下禪修的人們，驕傲地說到，他們多滿意自己曾如此禪修過。

有一次，聽到雪鄔明西亞多的健康惡化，可能有生命危險，西亞多和他的弟子們一同去向他致敬。但是，當他見到雪鄔明西亞多時，情況並非如他所聽到的。雪鄔明西亞多仍很健康，和聽到的狀況相反。西亞多非常高興，他給與雪鄔明西亞多鼓勵的話。雪鄔明西亞多來雪達功禪修中心，他的到訪純粹是支持性質。當雪鄔明西亞多來時，西亞多會很高興地接待他，向他致敬，並親自帶他四處看看中心的建築物。

在 1990 年時，西亞多離開馬哈希禪修中心，並到馬哈菩提林寺禪修兩、三個月。[270]之前，雪鄔明西亞多似乎不滿意西亞多將全部的時間，都用在謀求他人利益的工作，他希望西亞多能多花一些時間爲自己努力。雪鄔明西亞多自己每年會禪修兩、三個月，他要西亞多盡量讓自己有機會也像他那樣。因此，他似乎曾在許多場合，敦促西亞多爲自己多花一些時間。當西亞多有機會，如他所希望的長時間禪修時，他感到很高興、很滿意。雪鄔明西亞多告訴西亞多說：「告訴你自己，『我有機會爲自己從事偉大的法的工作。』你將會感到很高興。」西亞多可能很高興，如雪鄔明西亞多說的。根據曾當場見到西亞多面容的人說：「他看來就像是

在禪修了。他的臉非常明亮、光潔且柔和。」

西亞多曾在馬哈菩提林寺學習，在馬哈菩提林寺西亞多．鄔凱拉沙（Sayādaw U Kelāsa）的護佑下當過學童、沙彌和年輕比丘。據說，當時大約有八十位比丘和沙彌在那裡學習。寺院中本來有大的建築物，但和日本打仗的期間受到摧毀，僧團便搬走了，也有些人還俗。後來有三十年的時間，那裡沒有比丘、沙彌，也沒有建築物。三十年後，西亞多回來禪修，他應居士們的要求，也教導他們禪修之法。今年訂爲「銀禧紀念」，因爲今年是那次禪修的二十五周年。1990年，西亞多回到他真正的家，在這塊祥瑞的土地上禪修三個月，對此，雪鄔明西亞多可能說了無數次的「善哉」。雪鄔明西亞多也有許多年的時間，每年會到馬哈菩提林寺禪修大約三個月。就如馬哈菩提林寺碰巧是雪達功西亞多接受寺院教育的故鄉，[271]它也巧合地變成了長期、高階禪修練習的吉祥之地。雪鄔明西亞多的中心和西亞多的中心，大大小小的建築物林立，許多禪修者雲集而至，虔誠的護持者與日俱增。因此，人們稱譽他們說：「厥功甚偉！」[272]

巴利名稱

「尊者！我可以問你一些我想知道的事嗎？」

護持者鄔毛毛阿耶（U Maung Maung Aye）習慣每星期一來雪達功修中心，請求允許問我問題。

「如果是我知道的事，當然我會回答。請問。請問。」

「爲什麼 bhivaṃsa（毘旺薩）這個字爲什麼加在我們雪達功西亞多的比丘名字後面呢？」

「那個字不是 bhivaṃsa，而是 abhivaṃsa。寫 U Panditābhivaṃsa 時，abhivaṃsa 和 pandita 兩個字結合在一起，所以變成 Panditābhivaṃsa。這就像 pandita 和 ārama 結合變成 Panditārama 的方式一樣。abivaṃsa 是個巴利字，意思是「神聖的傳承」。」

「並非所有的比丘皆使用 abhivaṃsa 一字。它是通過考試的人，才能使用的字嗎？」

「對的。」

「尊者，是什麼考試？」

「那是在仰光或曼德勒舉辦的考試。在仰光，主辦的是切提央伽那協會（Cetiyaṅgana Association）。在曼德勒，主辦的是薩迦希哈協會（Thakyathiha Association）。通過這考試的人，便擁有 abhivaṃsa 的頭銜。[273]西亞多通過仰光切提央伽那協會舉辦的考試。這是他的名字寫成 U Panditābhivaṃsa 的原因。

「這樣子我了解了。尊者，那 dhammācariya 呢？這是什麼？西亞多有通過 dhammācariya 的考試嗎？」

「他有通過啊。這是政府辦的一個考試。這字的意思是『法師』。」

「『法師』（dhammācariya）和阿毘旺薩（abhivaṃsa）的差別是什麼？」

「阿毘旺薩考試分成兩級：學生級和教師教。學生級在政府辦的基礎、初級、中級和上級考試之外，再加了一些額外的科目。學生級阿毘旺薩考試的問題，比政府的基礎、初、中、上級考試的問題，更加困難。教師級阿毘旺薩的科目，和政府的法師會考的問題一樣，但是，教師級阿毘旺薩考的問題更艱難。只有比丘可以應考阿毘旺薩。」

「人們叫西亞多 Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha Ovādāsariya。Ovādāsariya，意指給予 ovādā（教誡）的西亞多嗎？尊者。」

「對的。ovādāsariya 也是個複合詞，由 ovāda 和 āsariya 組成。」

「尊者，還有些事我想知道。可以繼續問問題嗎？」

「可以，請問。你們護持者都需要知道這些字。只是使用字而不了解它們，並不好。你們應該要懂它們的意思。」

「雪達功中心的法堂，名字很長，我記不得。尊者，它叫什麼？」[274]

「Sādhujanatosanā Dhammasabhā Hall」我說。

「尊者，請解釋一下它的意思。」

「sādhu 意思是『良善的』；jana 意思是『人們』；tosanā 意思是『給與喜悅』；dhammasabhā 意思是『法的集會』。簡單說它的要義：給與良善的人喜悅的法的集會。」

「在那法堂裡，有幾間刻著 Dhammasākaccha room 的房間，它們在中間那一層樓。這些字的意思是什麼？尊者！」

「法談室。你會發現焦唐西亞多在那些房間裡面給予法的面談，沒有嗎？法的面談，就是法談。用大家可以了解的話來說，它們是『小參室』」。

「我們一定無法了解，西亞多在各處使用的所有巴利名稱。」

「人們會想去了解巴利字的意思，然後會去詢問——促成這結果的唯一方式，就是西亞多在大家看得見的地方使用它們。你是上座部佛教會（Theravāda Buddhist Institute，中心的在家組織）的成員，所以你自然理解這名稱的意思。不是嗎？」

「是的，我知道它的意思。那三層樓的戒堂呢？尊者，它的名字是什麼？如果是巴利文，請您解釋它的意思，好嗎？」

「戒堂的名稱是 Sāsanavilāsinī。意思是『爲佛教增光的戒堂』。在這戒堂裡剃度爲比丘的人們，繼續地修習戒、定、慧，如此爲佛教增添光彩。」

「在雪達功禪修中心，另外有一個巴利字。[275]外國女眾的樓房叫作 Vidsika 樓，這是什麼意思？」

「意思正是『外國女眾樓』。」

「那麼，還有 Sakadesika 樓，這意思是什麼？尊者。」

「它的意思是『本地女眾樓』。看來，西亞多是試著要人們多熟悉巴利文。馬哈希禪修中心，不是也有巴利名稱像是 Ariyāvāsa, Sanghāvāsa, Sukhāvāsa, Sāsanapāla, Sucitta, Mahādhammacārī 和 Sāsanamalavisodhanī 嗎？ 西亞多一定是像馬哈希西亞多那樣爲建築物取名字。

「羌薩棉樓 Chan Tha Myaing Building、瑭易棉樓（Than Yi Myaing Building）和薩圖翁樓（Tha Htu Aung Building）都是緬甸文，不是嗎？尊者。這些名字是取自禪修中心的捐贈者的名字。因爲這些建築物是來自毛淡棉（Mawlamyaing）的一對夫婦鄔羌薩和荳瑭易所捐贈的，所以取名爲羌薩棉和瑭易棉。」

「尊者，Baddanta Panditābhivaṃsa 的 baddanta 是什麼意思？」

「意思是尊者、尊貴的。如果用緬文就是 ashin，所以緬文寫作 Ashin Panditābhivaṃsa。在佛典裡，Āyasamā Sāriputo 意思是『尊貴的舍利弗』。」

「可以問另一個我想知道的問題嗎？在您的名字裡，除了 abhivaṃsa，還有另一個字 alaṅkāra。這是什意思？爲什麼加這個？」

「加上 alaṅkāra 這個字，是因爲我通過曼德勒達馬聶薩迦希哈的考試（Mandalay Thamanythakyathiha）。alaṅkāra 的意思是「莊飾」。這考試也叫作達馬聶久會考（Thamanay Kyaw）。

「因爲您通過這個考試，所以您用達馬聶久作爲筆名嗎？」[276]

「是的。」

「尊者，我很高興您回答了這些我想知道的問題。祝您健康快樂地爲佛教而努力。我告假了。尊者！」

「好的，好的。」[277]

讓我們準備好

「願你只有身苦；願你的心不苦。」

我在馬哈希西亞多的《聖住經講記》（Ariyāvāsa Discourse）的前言，讀到這句話。這話使人想要禪修。我曾力勸尚對禪修不感興趣的人，試著閱讀這個前言。讀過之後，他們對禪修陡然變得感興趣起來。這前言是鄔明隨醫師（U Myint Swe）寫的。當鄔明隨醫師生病必須去醫院時，馬哈希禪修中心的禪修老師們來拜訪他。我猜諸位禪修老師去拜訪他，是為了感謝他在馬哈希禪修中心所提供的治療服務。西亞多也是去見他的禪修老師們之一。帶著寧靜的面容，西亞多注視著鄔明隨醫師並給予上面的教誨：『願你只有身苦；願你的心不苦。』鄔明隨醫師將這句話放入那本書的前言裡。

當作者和西亞多去探病時，西亞多經常說這話，我聽過許多次。有時候當禪修者經歷 dukkha vedanā（苦受）時，他會說：「我們禪修時，苦受持續生起。[278]它們經常生起。按照這句口訣：『覺察苦受的生起，我們放棄控制。』我們需要耐心地、熟練地觀照它們，直到我們通過它們為止。為了熟練地通過它們，我們需要知道這些 dukkha vedanā，苦受。」

要了解它們而觀照時，我們愈是努力，愈是持續地覺察這些苦受，觀照的心就會愈具有穿透力。如果我們以前未曾開啓這智慧，我們會被痛的地方所困擾，甚至消沉，痛苦、難受，且心靈很容易沮喪。我們不可以鬆懈。要專注地觀照。

如果愈觀照，疼痛愈多，將你的心再放鬆一點並持續觀照。如果再次增加心力並觀照之後，疼痛並未減緩，那麼，就再次放鬆心。這是我們必須做的。

如果那樣做之後，疼痛仍未緩和，就將注意力放在那裡一下，再放開一下。更加專注地看著這個錨點。如果它再次變得疼痛，就再增加精進力加以觀照。如果它未緩解，放鬆一下子。像這樣觀照許多遍後，你會持續地了知這些小小的苦受。

觀照一次，你就了知一秒。觀照兩次，你就了知兩秒。觀照許許多多遍後，你會完全地體驗苦受，如此之時，你開始超越苦受，你變得勇敢，也會清楚地看見苦受一再地消失。以前，你認爲它們並不消失，現在它們消失了。你感到很滿意，說：『這是真的，你必須觀照這些苦受。』你變得充滿勇氣。這叫作 vīriya。vīriya 的意思是勇敢，變得勇氣十足。

當人們在前線戰勝敵人一回時，他們自然會勇於再次與適人作戰。[279]勇氣產生了，他們不再遲疑。當禪修者在戰場上作戰，戰勝膽怯的心靈一次之後，他們自然受到鼓舞而能再次作戰。勇氣生起了，他們敢挑戰任何生起的苦受。

小孩子正要從一個階段成長到另一階段，像是從爬到站的時候，他們通常有腹瀉和其他的不舒適。這個過渡是一種成長的過程。當禪修者要從一個階段前進到下一個階段時，他們通常也會有不舒適。這只是邁向新層次的內觀時，所產生的動盪。」

在他四十一年的教學中，西亞多必定一再地說過上述的話和其他種種需要的話。無疑地，有許多人因為這些話而通過苦受，並且精通禪修實踐。西亞多於美國指導禪修營時給予的開示，後來編入《就在今生》一書中，其中提到許多人透過禪修治癒了疾病。

「我已遇過無數的人，他們從慢性頭痛、心臟問題、肺結核甚至癌症和早年受的傷等的疾病中，恢復了健康。其中有些人曾被醫師判定為無藥可治。」

很可能，有些人會想：「西亞多只是建議別人耐心地觀照 dukkha vedenā，他自己真的有能力承受劇烈的 dukkha vedenā？」我將只寫下我自己的親身經驗。有一次，西亞多到美鎮（Myeit）開示，我陪同西亞多前往。在途中，西亞多去美鎮一位護持者鄔普（U Pu）的家。當西亞多正和鄔普說話時，作者也在場，他們談到西亞多腳上的疾病。那是濕疹，我想。[280]鄔普談到他的一位當醫師的女兒，如何治療這種疾病。他女兒在西亞多的腳上幾個地方打針。當她把針打進去時，鮮紅的血開始從腳上湧出，不是一點血而已。想知道西亞多怎麼體驗它，我忍不住抬頭看西亞多的臉。西亞多的表情完全沒有變。我看不出西亞多的臉上有任何緊繃、皺眉或扭曲。它就如平常一般的安寧。

我猜那個病已有一陣子了。打針不是舒服的事，因為血流量並不小，我確定西亞多一定感到很痛。但是，西亞多的表情完全沒變。我看到這一幕時，我記下：「的確，西亞多有很大的力量，能夠接受劇烈的苦受。」

似乎那藥物正是西亞多疾病所需的。西亞多完全康復，

且不再復發。

有條路，是所有眾生都無可避免、必須經過的，沒有人可以避得開，我們肯定得去。它是通往死亡的道路。據說，在臨死時須經驗的苦受，將會十分劇烈。具有以正念面對苦受的力量時，人無疑將前往好的來世。只有培養正念的力量而能面對像現在這樣的苦受時，這才足夠。用西亞多的話來說：「願你只有身苦；願你的心不苦。」[281]

三個星期

如同來跟西亞多禪修的人們之中，有非常博學的人一樣，其中也有未受教育的人。如同有虔誠信仰佛教的人一樣，也有完全無信仰的人。如同有完全遵循西亞多教導的人一樣，也有不遵從的人、拒絕遵從的人。如同有尊敬、景仰西亞多的人一樣，也有不尊敬、景仰西亞多的人。如同有如西亞多所願變得充滿法的人一樣，也有未如此的人。如同有本地人一樣，也有外國人。如同有富有的人一樣，也有貧窮的人。如同有多財少信的人一樣，也有多信少財的人。如同有健康的人一樣，也有被醫師宣告無藥可治的人。如同有比西亞多年長的人一樣，也有比西亞多年輕的人。如同有老爺爺老奶奶一樣，也有青春年少的人。如同有被統治的人一樣，也有統治者。如同有老師、教授一樣，也有學生。如同有病人一樣，也有醫師。如同有正直的人一樣，也有不正直的人。如同有努力作學生的人一樣，也有想教導西亞多的人。[282]如同有緬甸人一樣，也有不是緬甸人的人。有來自社會各階層、不同地位、不同種族、不同年齡、不同宗教和不同性格的人。

在西亞多教導佛法的期間，他必定遇見過各種類型的禪修者。西亞多將禪修者區分為四種：1.迅速而清楚、2.迅速而模糊、3.緩慢而清楚、4.緩慢而模糊。「迅速而清楚」的禪修者，在報告他們的禪修經驗時，快速且簡明。這些禪修者的言語和意思都很清楚。「迅速而模糊」的禪修者，在報告他們的禪修經驗時，快速，但他們的言語和意思難解且模

糊。「緩慢而清楚」的禪修者，在報告他們的禪修經驗時，緩慢而不快速，但是他們的言語和意思很清楚。「緩慢而模糊」的禪修者，在報告他們的禪修經驗時，緩慢而不快速，且他們的言語和意思難解、模糊。在這四種禪修者之中，「迅速且清楚」最優，「緩慢而模糊」最差，另兩種落在中間。

我聽過西亞多說：「迅速且清楚的禪修者，如果精進按照指示，他們約三個星期內便會充滿了法。」

作者當沙彌，約十五、十六歲時，我讀到馬哈希西亞多的一本書，書名是《讓人快速證得道、果、涅槃的內觀方法論》。這是第一本我讀到的馬哈希西亞多的書。我發現自己認定書名裡的「讓人快速證得」的用詞不妥當。[283]其他教導正法的西亞多，也是依佛陀的方法在教學。 其他內觀禪修西亞多教的禪修方法，也讓人證得道、果、涅槃。我批評他，認為說，講自己的內觀方法「讓人快速證得」，等於是在自吹自擂。我想這等於無根據地在吹捧他自己的方法。

後來，當我自己試著練習禪修時，我變得對馬哈希西亞多的書充滿興趣，並將它們全部讀完。我記得我那時讀到的一句話：「就大多數人而言，平均值大約是一個月。」在來馬哈希禪修中心禪修的人們之中，有些人在七天內便充滿法。這樣的人很少，只有具備特殊波羅密的人能夠做得到。也有在十五天或二十天內充滿法的人。然而，大多數人是在一個月內充滿法。他說，也有人因為缺少智慧或努力而超過了一個月。讀到馬哈希西亞多的這些話，我的心變得迫切地想去嘗試看看。所以在我受具足成為比丘之後的那一天，我來到馬哈希禪修中心修習一個月。那時候，我對馬哈希西亞

多那本談禪修的書的書名「讓人快速證得道、果和涅槃」，很感興趣，所以我發現自己隨時豎耳在聽我的恩人，西亞多談的任何可能關於這個議題的話。只有兩次，我聽過西亞多說：「迅速且清楚的禪修者，如果精進按照指示，他們約三個星期內便會充滿了法。一次是在國內，一次是在國外。作者發現自己想知道「緩慢而清楚」的禪修者，如果他們真的很努力的話，是否無法在三個星期內充滿法。[284]

當西亞多教禪修時，並不是說，只是西亞多在教禪修者禪修實踐而已，西亞多也從禪修者那裡學到禪修的實踐。有一次，西亞多說：「人不僅從具有許多知識的人那裡學得知識，也能夠從僅有少許知識的人那裡獲得知識。禪修老師能夠從禪修者身上學到很多。禪修者在小參報告時，禪修老師必須仔細地聽且學習他們的經驗。」

西亞多要禪修者只做他們自己的工作。當禪修者經過西亞多或西亞多經過禪修者時，有些人會在胸前合掌或向西亞多鞠躬。這時候，西亞多會告訴他們：「只觀照自身的經驗，只做你自己的工作。」這就是西亞多的天性，強調禪修。他完全不欣賞有聲音干擾禪修者的禪修。他設法讓禪修者禪修的地方不要有車子駛入、鳴按喇叭、人們的腳步聲、開關門的聲音等。聲音對禪修者而言，是很大的干擾。這是爲何西亞多設法不讓噪音出現的緣故。

如果他看到禪修者在說話，他通常會說：「禪修者！做自己的工作。」如果他看到外國人說話，他用英語說：「No talking」。如果他看到禪修者東看西看，他會告訴他們：「禪修者！請看你自己，請做你自己的工作。」 西亞多把這種

禪修者稱作「變色龍禪修者」。變色龍要從某處到另一處時，牠不會走一直線。只有停一下看四周，再停一下看四周之後，牠才前往它要去的地方。禪修者不應該在走路時東張西望，應該把視線放在自己前方四步的地方一路保持觀照。不這樣做而是東看西看的時候，他就像是一隻變色龍。[285]

西亞多帶著慈心與善意，努力確保在飲食、健康、居住安排等方面皆能滿足禪修者的所需。如果禪修者的努力，不如他在確保每件事適合禪修者一事上所做的努力，他會用相當不客氣且嚴厲的方式表達出來。爲了讓禪修者的智慧成長，西亞多在他們需要繃緊時將他們繃緊，在他們需要放鬆時讓他們放鬆。當他們需要繃緊與放鬆時，他便給他們繃緊與放鬆。當他們需要不緊與不鬆，他便給他們不緊不鬆。他會視他們的情況，來做需要做的事。有許多人由於西亞多的種種教學策略，因而充滿了法的智慧。[286]

用刀子砍

在西亞多於馬哈希禪修中心擔任資深禪師的期間，賈斯瓦西亞多．鄔拉卡那（Kyaswa Sayādaw U Lakkhana）也住在中心為資深老師。那時候，在資深老師之中，有一位資深老師，慣於率直說話。駕斯瓦西亞多住了一段時間後，他曾說到：「這位資深禪師（鄔班迪達）不說半字輕率的話，小心思考每個字。另一位西亞多，則是相反，如果他花一半這位資深禪師用來考慮言詞的時間，那就太好了。」

有時候，西亞多的弟子，處在需要強硬的指導的狀況，但西亞多從未草率出言。有時候，他不讓自己說話一個月，即使他每天看到那個人。持續地這樣節制自己，對西亞多而言，一定很困難。似乎有許多適合說出來的成熟時機，但是思考過後，西亞多還是保持沉默。

西亞多不習慣批評當事人的人格。他傾向於運用巴利三藏、注釋書和疏鈔的資料，來解釋該情況的本質並給與指導。這便是西亞多指導、糾正弟子的方式。[287]西亞多並不贊成老師責罵、呵斥弟子，他較喜歡從因果的觀念來解釋事情。西亞多習慣自己以這種方式教導。

有一次，作者發現自己必須給予一群正在教導的戒女慈悲的訓誡。作者必須說的事，是正確的、是真實的，但是戒女們難以接受且有些生氣。當西亞多知道這狀況時，他叫作者前去，並告訴作者佛陀所用的正語的方法。西亞多描述六種可能的言語。

- 人們不喜歡聽，且非真實，說了也沒有利益的話。例如，毀謗有德之士。
- 人們喜歡聽，但非真實，說了也沒有利益的話。這類包括流言蜚語、神話、關於心靈事物的虛假陳述。
- 人們不喜歡聽且沒有利益，然而是真實的話。例如稱一個小偷爲小偷。
- 人們喜歡聽，是真實的，但沒有利益的話。如從某人聽到某事，然後批評那些不在場的人。

佛陀不談這四種話。他在適當的場合使用下列兩種言談：

- 人們不喜歡聽，但是真的，且有利益的話。這類的話包括對因、果的本質的種種說明：爲了忠告而指出過去世的不善業或缺乏善業，是今生受苦的原因。告誡現在的不善業和缺乏善業將令人投生到四惡趣，[288]令人更難以從苦解脫。
- 人們喜歡聽的，真實且有利益的話：關於布施、持戒和禪修的言談。

西亞多經常會這樣子解釋：

「用刀子砍東西的時候，如果你直接亂劈，你的手會酸痛，刀子也不會砍得好。但是，如果你刀刃的角度拿捏得好，會砍得很俐落，手也不會痛。」

有時候間接的方法會比直率的評論帶來較好的結果。西亞多經常勸誡他的弟子，要效仿佛陀令人敬佩的說話方式，

並提醒他們如何用刀子砍東西。

雪達功禪修中心裡，在一些區域，會有與大眾接觸的場合，像是齋堂、上座部佛教會的辦公室。在這些地方，負責人必須和各種經過的人打交道。因此，小心使用有禮貌的言談，是需要的。如果代表禪修中心的人，所說的話不恰當且不禮貌，本來有信心的人們，對法的信心會減少，也無法在沒有信心的人心中喚起對法的信心。因此，西亞多立了下列的座右銘，並將它掛在齋堂和辦公室。

培養和諧

- 真誠的言語帶來人群
- 善意的言語帶來人群
- 溫和的言語帶來人群
- 簡明的言語帶來人群 [289]

破壞和諧的原因

- 欺騙的言語趕走人群
- 誹謗的言語趕走人群
- 無禮的言語趕走人群
- 輕浮的言語趕走人群

西亞多關於正語的教誡，乃依據佛陀的教導：「離四邪語，修四正語。」

有時候，當事情變得忙碌累人時，人們會發現，引發不和諧的言語從自己的嘴裡脫口而出。西亞多聽過這種言語且看到它導致的不合睦，所以他要人們試著使用和諧的言詞。

遣用不和諧的言詞的人，通常不知道什麼言詞有助於和諧、什麼言詞破壞和諧。因此，爲了讓他們知道，西亞多寫了這個小小的座右銘。每個人皆應該學習這些格言，並試著在說話時將它們付諸實踐。

試著將這些話掛起來。如果人的言詞和這些話不一致，就不能帶來和諧，肯定也不會獲得利益。只有確實地將這些話付諸實踐，才會帶來有力的和諧。倘若將座右銘掛上，但說話仍與座右銘不合，這時，他可能會夠羞怯，而能將它們付諸實踐。[290]

保持清涼的心

一個消息從仰光雪達功中心傳到作者這裡。「你出家時的護持者的兒子，在曼德勒去世了。」他們說。我在曼德勒出家時的護持者已經去世很久了。他們留下的子女恭敬地邀請我，在需要任何事物時要告訴他們。兒子和來自仰光的瑪卿翁翁內結婚，他們有兩個兒子和一個女兒。我護持者的女兒則沒有結婚，她叫作瑪卿妞琳（Ma Khin Nyunt Lwin）。兒子的名字是毛內（Maung Ngwe）。如果我收到的消息正確，可憐的毛內已經去到下一世了。他的年紀和作者相當，約四十歲。在這時候，他的家人及朋友無疑會很沮喪。他們非常可能已被悲傷之火燒焦。

我決定我將需要用信和他們聯絡，寫些鼓勵的話，一些能夠冷卻他們悲傷之火的話。因此，我發現自己又想到西亞多在這種時候常會說的法語。我希望如果我寫給他們西亞多的這些話，他們的心會提振，悲傷之火會熄滅。我不是唯一聽過西亞多這些話的人，然而，它們是如此的獨特，讓我不得不記住它們。[291]

「一切眾生都住在死囚牢房。」他說。

多麼詭異。就像死囚牢房裡的囚犯，一切眾生都是在老囚牢房，在病囚牢房。現在，我們有「老囚牢房」、「病囚牢房」這些詞。變得更詭異。

爲了說明「老囚牢房」、「病囚牢房」和「死囚牢房」的意思，西亞多給了這個解釋：「在這巨大的森林裡，有森

林大火正肆虐著。它從西邊、北邊、南邊和東邊燒了起來。它從四面八方延燒過來，森林裡的動物被困在中間，無路可逃。他們只能受死，什麼也不能做。可憐的東西！

所有的眾生就像這樣。生、死、病、死之火，從四面八方延燒而至，燒灼著眾生。無論我們跑去哪裡，我們都無法逃離這些火。因此說，眾生住在老囚牢房、病囚牢房和死囚牢房。」

下一個例子非常有趣，聽過一次後，它便讓作者永誌不忘。

「你不會拿熱水給剛從大太陽下回來的人解渴，你必須給他們冷飲。」

與此類似的是：「當你與那些已去到他們的下一世且很需要善業的人們分享善功德時，你不可以帶著充滿悲傷的心來分享。你必須帶著清涼、清澈的心。」

西亞多的話擁有力量，能夠冷卻不幸的人們心中的悲傷之火。聽到這些話的人，往往能夠清理他們的悲傷，並以清涼、清徹的心分享功德。希望死者安詳地飲盡所分享的功德，這種強烈的想望與慈心（mettā）在心中生起。聽到西亞多的比喻，哀悼中的人們得以理解：悲傷灼熱；慈心清涼。不能帶著灼熱的火來分享功德，只能以清涼和寧靜來分享。因此，他們以清涼的心來分享功德。[292]分享功德時保持一顆清涼的心，非常重要。西亞多的比喻極為有用，可以鼓勵人們在分享功德時保持一顆清涼的心。

另一段西亞多習慣說的，關於往生者的開示，來自佛

陀。西亞多在巴利三藏中讀到佛陀說的話，然後解釋它的意思。巴利文是：“Puññāni paralokasmiṃ, patiṭṭā honti pāṇinaṃ”。

在這個地方，大多數人將 puñña 一字翻譯作「善行」。但是，西亞多顯示其根本的意義。Puñña 一字的字根，是「淨化自心並圓滿自己的心願」。布施、持戒、禪修等善行，能淨化做善行的人們的染污心，然後，這善行會滿足行善者的心願。據說，這善行能支持著即使已往生到下一世的人。往生者在生時盡可能地布施、持戒和禪修，這些善行將成爲他們的依靠。

在生者想到死者曾做的功德，爲他們感到安慰。所有的善行閃現在他們的眼前，見到這個，他們爲死者深感寬慰。這些話也會爲在生者帶來力量，能夠冷卻他們的心。

除此之外，西亞多也經常提到下一個例子：「要給予死者的那些善行的利益，也會回到做善行的人們身上。往生者也盡可能地努力利益在生者。當某人回報他所虧欠的他人時，報恩者的心變得輕鬆。當利益回到施恩者身上時，他們的心也變得輕鬆。這個帳結清了。

這等於是持續保存過去以來，透過善行，與死者分享功德的傳統。」[293]

依據「死者給予生者」這句，雖然死者不會說「給你！」而將他們的善行給予生者，但是，因爲善行是爲了死者而作的，所以說它們是死者所給予的善行。

作者多次和西亞多參與這類將善行獻給死者的活動，我

聽過他標準的慣例開示許多次。在這場合，西亞多常說這些話。我推斷，聆聽開示的聽眾，已得到冷卻悲傷之火的機會。

僅是聆聽佛陀的法便能去除憂惱，如果加以實踐，它更是會帶來快樂，帶來極大的安詳。如此，因煩惱熱而心枯萎的眾生，應該聆聽佛法並加以實踐。唯有如此，才能消除憂惱，也才能獲得快樂、安詳的機會。

眾生死矣又死，已死了無數次；爲所愛的人的死亡，不知掉了多少眼淚。我們無法知道，將來我們還會死多少次、掉多少淚。在體證佛法之前，死亡的循環會一直持續著。住在老囚牢房的人持續老去；住在病囚牢房的人持續受苦；住在死囚牢房的人持續受死。[294]

我能問誰

在仰光雪達功禪修中心，我的寮房裡有個內部對講機。它響鈴了，所以我拿起來聽。聽那聲音，說話的是西亞多。「鄔達米卡！薩別坎西亞多去世了。佛教失去了一位可依靠的西亞多。一位真正歸依處的老師不在了。」

西亞多在聽到薩別坎西亞多去世的消息後不久，打電話給我。西亞多的語調沮喪，因為這真正歸依處的西亞多去世了，他已無處可求助。他說話的聲音像是他失去了什麼且感到悲傷。當我聽到他的聲音時，我才知道西亞多曾深深仰仗薩別坎西亞多。我為他感到難過。當有關於三藏的問題時，西亞多非常倚賴薩別坎西亞多。薩別坎西亞多博學的程度，就如西亞多仰仗他的程度。如果你看過我曾編寫的書：《薩別坎西亞多答・雪達功西亞多問》，你會知道薩別坎西亞多有多麼博學，以至於讓西亞多如此地仰賴他。

在薩別坎西亞多去世後，西亞多想著，他還能夠問誰，他在找一個可以請問的人。[295]為了想知道我的觀點，西亞多問我：「我該問誰？」西亞多很喜歡提問題。如一首詩說的：「不問，智慧眼便瞎了；探索，你將發現智慧的光芒。」這是馬哈希西亞多針對佛陀回答須跋（Subhalulin）的問題，所寫的詩句。可能西亞多問問題來長養自己的智慧，就像佛陀說過的那樣。他會向薩別坎西亞多這樣的高僧大德提問題，也會向年輕比丘提問題。當人們結束與西亞多的禪修，並請求西亞多允許他們繼續留下時，他們應該準備好回答那些能反應出他們的態度、心理特質、思想、觀感與心理狀態

的問題。不用問：「他會問問題嗎？」西亞多會問讓你頭暈的問題，他問得很仔細。一開始我不需要忍受被這樣問問題，但是，和西亞多共住一段時間後，他一有機會便會問許多研究性的問題。西亞多不只問比丘問題，他會問所有來找他的人，不論是戒女、男居士、女居士、老年人、年輕人或中年人。有為了知道他不知道的事的問題，有顯示他已知道的事的問題，有為了討論的問題，有簡短的問題，有辯論性的問題，有預告即將發生的事件的問題，還有拐彎的問題。

西亞多不僅問本地人問題，他也問外國人問題，他們自己本來就有很多問題，所以他們腦筋團團轉。即便外國人問西亞多問題，西亞多有時也會反問他們而不給答案。

我不認為外國人，尤其是西方人，會害怕和西亞多小參。但是真正的情況是什麼呢？約瑟夫哥斯坦（Joseph Goldstein）是美國人，在西方是很有名的禪修老師和作家，曾在西亞多的指導下禪修。[296]他說到這個故事。當他跟西亞多禪修時，有一晚，他在行禪，正走在西亞多的窗下。西亞多房內，靠窗處有張桌子，桌上有個檯燈。當約瑟夫在行禪時，他偶然地往上看窗子。他看到了燈，但他以為西亞多在看他。因為認為那是西亞多，所以他變得害怕那盞燈。戰戰兢兢地，繼續練習行禪。即使是有名的禪修老師也會害怕西亞多。隔天早上，天亮時，約瑟夫仔細地看，才發現他所害怕的東西根本不是西亞多，只是一盞燈。那時候他笑自己。

不要以為在報告時可以矇騙西亞多。西亞多會問尖銳的問題，這裡刺探、那裡刺探。在這情況，本地和外國禪修者

同樣會變得緊張慌亂。西亞多面談禪修者時，非常仔細。莎朗薩滋柏格（Sharon Salzberg）是和約瑟夫哥斯坦一起教禪修的美國人，也是有名的禪修老師，曾在西亞多的指導下禪修。有一天，她來向西亞多報告。當她頂禮時，她的頭髮散落在前方，她頭一揚，讓頭髮歸回原位，這時候，西亞多問她：「禪修者，妳在做什麼？」他是在問那揚頭的動作。他這麼問，因為他知道她忘了觀照那個動作。她回答：「尊者！我沒有觀照它。」西亞多說：「下一次，要有正念，才能觀照。」西亞多非常仔細，他不隨便。

隔天莎朗回來向西亞多報告。她拿起她的筆，寫下西亞多的話。「那個，妳有觀照那個嗎？禪修者，妳能寫那個嗎？」據說，西亞多這麼問她。他的意思是，在寫字時，也要觀照寫字。[297]

西亞多不只在小參時這樣仔細，在其他的場合他也仔細地問問題。他給外國人每星期一次的時間，提問與法相關的問題，本地和外國人都參加。他們問西亞多許多問題，這可能讓一個人暈頭脹腦。就像西亞多問他人很多問題一樣，他也回答很多問題，他冷靜且安詳，似乎不認為回答別人問題是個負擔。他學習相關的事物，讓問題不成為負擔。你瞧！他也請教如薩別坎西亞多這樣的西亞多許多問題，就像他對別人問許多問題一樣，他也回答別人提出的許多問題。西亞多分享問與答，似乎不再是不尋常，這是平常不過的事。

外國女眾問西亞多有關比丘尼教法的事。要知道，外國女眾要求和男眾相等的權利和待遇。西亞多給她們一個答覆，但是，西亞多較喜歡薩別坎西亞多的答覆，而非自己的

答覆。他已問過薩別坎西亞多這個問題：「在今日，是否可能擁有比丘尼佛教呢？」似乎西方人也問過西亞多百慕達三角洲的問題，西亞多去找薩別坎西亞多問這問題，請他寫下答覆。薩別坎西亞多說：「現在我老了，變得健忘了。」在試著寫下他的回答時，他便死了。他關於百慕達三角洲的回答未能寫成。因此，西亞多很惋惜：「可惜沒有百慕達三角洲的答覆。」

如果薩別坎西亞多仍活著，西亞多仍會繼續問他想知道的問題，而薩別坎西亞多仍會繼續給他答覆。但是，現在薩別坎西亞多已經不在了，西亞多沒有人可仰賴。他繼續在尋找，看是否可找到一個。他說：「我能問誰呢？」[298]

如理思惟

「馬哈希西亞多很擅長明智的思考。他真得很會運用“yoniso manasikāra”（如理思惟）。」

西亞多說過這句話。曾做爲馬哈希西亞多的弟子，親近他學習許多年，西亞多一定很了解他老師的心思。我們讀馬哈希西亞多著作的人，會記下許多小摘記，像是：「如果我必須用如理思惟推斷這件事，我的結論會是…」。當我們讀到這個，我們會記下馬哈希西亞多如何用如理思惟，來決定一些事。無疑地，西亞多也知道，未包括在馬哈希西亞多著作裡的如理思惟的方法。

我想到約十五歲作沙彌時，學習到的，關於佛陀如理思惟的一些話，那是在《增支部‧第一集》。那經文甚至就從我口中朗朗誦出：

“Yoniso bikkhave manasi karoto anuppannāceva kusalā dhammā uppajjanti, uppannāca kusalā dhammā biyyobāvāya vepullāya saṃvattanti.”

「諸比丘！行如理思惟的人，未生的善法會生起，已生的善法會增加、增廣。」佛陀這麼說。[299]

有智慧的人，在每件事上都運用如理思惟。因此，在他們身上，尚未生起的善法會生起，已生起的則會進一步的被長養。西亞多經常舉馬哈希西亞多如理思惟的一個例子。

有一次，西亞多去向阿馬羅普羅‧馬哈甘達詠西亞多致敬時，馬哈甘達詠西亞多談到某位禪修中心的比丘如何去世

並[由於不守戒律而]變成餓鬼。他說:「你們禪修比丘最好注意你們正在做的事。」西亞多回來見馬哈希西亞多,並向他報告這件事。我曾在馬哈希西亞多的書《正法教誡的遺產》讀到這事,且記下馬哈希西亞多那時說的話。

他說:「那寺院附近並沒有馬哈希禪修中心的分道場。」

在那本書《正法教誡的遺產》中,沒有明確提到馬哈甘達詠西亞多的名字,就連前去拜訪馬哈甘達詠西亞多、回來向馬哈希西亞多報告這件事的西亞多,他的名字也沒有被提及。我是在後來,和西亞多聊天時,他告訴我這事時才知道的。

馬哈希西亞多繼續說:「我確定那長老西亞多心懷善意在給予提醒。」

看著馬哈希西亞多的這些話,我記下西亞多說的:「馬哈希西亞多很擅長明智的思考。他真得很會運用 yoniso manasikāra(如理思惟)。」

我記得一件西亞多如理思惟的事情。當他在馬哈希禪修中心擔任資深禪師時,有一次坐飛機到篾鎮(Myeit)開示,作者是和他同行的比丘,在家侍者是毛欽毛泰(Maung Khin Maung Htay)。飛機提早抵達篾鎮。我們到達機場時,沒看到任何人來接機。毛欽毛泰甚至找遍整個機場,[300]看是否有人來接我們,但沒找到半個人,也沒見到接機的車子,所以毛欽毛泰租了一輛車。他租的車是很小的藍色四輪車。這小車極爲老舊,座位破爛不堪,西亞多坐在前座,作者坐在後座。我不得不爲西亞多感到難過,毛欽毛泰也一定不好

受。因爲除了這輛車，沒有其他車子可租，無論如何必須用這部車。

我忍不住想，如果車子可以說話的話，也許它會這樣說：「西亞多！尊者！我很高興像您這麼重要的西亞多，正坐在我這小而破爛的車子上，因爲如此，我有機會載著您。尊者！在仰光，我肯定沒有機會載著您跑。自從上次一位重要的西亞多坐在我這又小又破的車子，至今已經許多年了。尊者！在篾鎮有許多比我好的車子，就這一次，那些好車有不好的業，而可憐的小車我卻有善業。尊者！因爲我並不豪華體面，所以我爲您感到難過。」

我甚至發現自己想著，也許這些話是從車子的軋軋軋軋聲，自己進到我的想法裡。

我們抵達西亞多要去的地方。當我們到那裡時，要去接機的人還在那裡，正準備要出發。飛機比平常的時間提早到達，要接我們的人打算按一般的時間來接機，這就是爲何他們還沒去接機的緣故。準備去接機的人來向西亞多致敬，說他們怎樣未完成他們的責任，怎樣覺得難過。

西亞多微笑著說：「相反地，我很高興。如果你們盛重地來接我，一定會花掉你們的時間、精力和金錢。對我而言，像這樣來這裡，是輕鬆自在的，[301]我十分高興這樣的事，所以你們不必覺得難過。你們也沒有怠忽職責，你們已盡全力，我親眼看到了。」等等。

然後，他們憂愁的臉重新振作，像因水而新鮮的花朵，他們很高興、歡喜。作者坐在西亞多旁，看見他面帶微笑，

聽到他話裡的如理思惟，也見到要接機的人們的臉，我記下如理思惟是多麼的有效用。

我更加深刻地了解到這句話：「諸比丘！行如理思惟的人，未生的善法會生起，已生的善法會增加、增廣。」

這是西亞多運用如理思惟的方式之一。[302]

為佛教努力

「什麼是需要的、什麼是合宜的，深深了解這兩件事，他們在為佛教工作。」他這麼說。

西亞多經常說這句話，無論是以前在馬哈希禪修中心，還是在雪達功禪修中心。我曾聽過他對在廚房和辦公室工作的人說這話。我也聽到他在不同場合向信眾說。西亞多說到，給孤獨長者和毘舍佉優婆夷這兩個人，不僅在財物上富有，在 saddhā（信）方面也富有。成為預流者（sotāpana），他們的信必定十皆堅定，這兩人深刻地了解僧伽需要什麼、什麼對僧伽而言是合宜的。他們深深了解布施給僧團的物品，必須是需要的且合宜的。帶著這個了解，他們為佛教工作，他們的工作令比丘們滿意。

因此，舍衛城（Sāvatthi）的人，要給孤獨長者和毘舍佉優婆夷來處理他們的布施事宜。當他們兩人沒來時，事情總是處理不好；在他們來處理的時候，[303]比丘們總是感到滿意。西亞多經常談及這個典範，指出給孤獨長者和毘舍佉優婆夷是如何為佛教工作。西亞多要他的弟子、信眾及所有緬甸佛教徒，都能夠像給孤獨長者和毘舍佉優婆夷那樣，來為佛教工作。

要能為佛教工作並完全令比丘們滿意，這並不容易。即使是百萬富翁，在為佛教工作時也未必能令比丘僧團滿意。只有具備廣大的信，才能辦得到。世上有許多百萬富翁，他們全都能在為佛教工作時，讓比丘僧團滿意嗎？他們的信只是一般，並未堅定。即使不如給孤獨長者和毘舍佉優婆夷的

信，至少也要有相近的信，才能完成。

在緬甸，即使有許多具有堅強信心的富人，但是大多數仍無法做好佛教的工作，讓僧團滿意。他們必須更加了解，就僧團而言，什麼是需要的、什麼是合宜的。就大多數人而言，他們未必正確了解，什麼東西對僧團來講是需要且合宜的。他們必須深入了解。如果不了解什麼是需要的，便無法深刻了解什麼是合宜的並做好佛教的工作，必須同時深刻了解什麼是需要的和什麼是合宜的。

在西亞多的信眾當中，有些人能夠以這種方式做佛教的工作，即使尚未達到給孤獨長者和毘舍佉優婆夷的水平，但能力已與他們相近。

今年（1996）待在班迪達道場雪麥功森林中心的十位比丘之中，有八位外國人：一位日本人、一位加拿大人、一位荷蘭人，和五位斯理蘭卡人。有兩位馬來西亞戒女和一位日本女士。[304]在男眾在家禪修者之中，有幾位日本人，還有美國人、澳洲人和瑞士人。這一年的其他時候，也仍然有來自不同國家的人。荳索因盈（Daw Saw Yin Win）和瑪普娜羌達（Ma Puṇṇacandā）負責今年煮飯的工作，幫大家準備食物。約在雨季的期間，瑪吉盈（Ma Kyi Win）和瑪婷婷翁（Ma Tin Tin Aung） 也會來幫忙。

作者照料外國的比丘、戒女以及男女眾禪修者。我做了一點調查，他們對齋堂的食物感到滿意，既滿足且高興。我問斯里蘭卡的比丘鄔達馬吉瓦（U Dhammājīva），當作是東方人的代表。他能夠說緬甸語，他做了這樣的分析：

「西方人非常重視清潔。他們極滿意齋堂裡杯、盤等等荳索因盈照料的東西。德國戒女伍鳩塔娜尼（Ujjotañani）說，已達到西方人的標準，非常的整齊、清潔。這整齊、清潔，你看到也經驗到了，我們看到也經驗到了。全部的外國人，包括東方人、西方人，全部認同德國戒女所說的話。

荳索因盈非常清楚，對禪修者而言什麼是需要的、什麼是合宜的。她不僅知道什麼是需要且合宜的，還圓滿促成這一切。她全心照顧著禪修者而不是她自己，她不關心自己多麼疲累，以照顧禪修者的健康和完成他們的心願爲優先。她有許多的工作，事情極爲忙碌，沒什麼時間休息，她的手幾乎從未停止工作。訪客來訪時，她也要照顧他們令他們心生歡喜。因爲她照顧訪客時所帶著的善意，必然讓訪客的信心增加。因爲信心增加，所以他們布施早餐、午餐和小木屋。

西方人總是優先注重飲食，他們非常重視。[305]只有食物乾淨、新鮮有營養時，他們才會欣賞。如果食物不是那樣，即使他們因爲你要求他們忍耐而忍耐住，他們也只忍耐一次，他們不會再回來。如果食物不理想，這訊息會擴散。

荳索因盈有很強的善意和信心，她放送慈心希望禪修者能夠快樂，她也非常有教養。或許因爲她曾是個老師，她在指導需要被指導的事時，能夠說得清楚，安排得妥當；似乎，這也是因其善意、信心與慈心使然。」

好了，你已聽到東方人的代表，鄔達馬吉瓦的分析。接著，我問西方人的代表，鄔維爲卡南達。他用緬甸話這麼回答：「荳索因盈（Daw Saw Yin Win）和瑪普娜羌達（Ma Puṇṇacandā）做得非常好，沒有她們是辦不到的，她們扮演

著關鍵的角色。我們百分之兩百支持她們的安排和工作。至於她們在飲食上的努力,我們外國禪修者都很高興和滿意。」

荳索因盈和瑪普娜羌達自己也是 Satipaṭṭhāna(念處)的禪修者,因此,她們具有堅定的信心。除了曾幫西亞多做些零星工作多年之外,荳索因盈也曾在馬哈希禪修中心的廚房工作,這是她之所以了解對禪修者而言需要的是什麼、合宜的是什麼,且能將之落實的另一個原因。願她們能夠繼續依據西亞多的教導,爲佛教工作。[306]

死吧，如果你要的話

「讓我先懇求你們。我請求你們，當他們因爲我將死亡而把我送進醫院時，請不要讓他們把我放到令我無法避免犯戒（sahaseyyāpatti）的地方。」

薩別坎西亞多·鄔瓦塞塔毗旺薩，因爲身體健康惡化而被送到明格拉東軍醫院（Mingaladon Military Hospital）。西亞多去探望他，我陪西亞多去。唉！薩別坎西亞多不想待在醫院，他非常想回他的寺院，可憐的他，要求他們送他回去。任何時候他需要小便時，醫師讓他在床上直接小便。老和尚想要去廁所小便，「我可以去廁所的」他說，並起身要去，但醫師不允許他動。老和尚不習慣醫師教他的小便方式，認爲這種小便方式是一種負擔，他似乎覺得這麼做很尷尬。必須小便，又不能照自己的意思去做，這似乎讓他很累、很疲憊。看到老和尚這樣，我感到難過。照顧老和尚的比丘和在家信徒，必須執行醫師的指示，而不能依照老和尚的意願。

一開始，我們不被允許探病，因爲醫師交待過不允許人見老和尚。然後，西亞多出面，[307]我們才被允許進入。西亞多看到老和尚的狀況，對他說：「西亞多…現在是你必須聽醫師話的時候。下定你的決定，並做醫師要你的做的事，尊者。只有你那樣做，你的疾病才會治好，恢復健康。」至於我，我不夠勇敢，無法看老和尚使自己如此疲累，想要他們按照老和尚的意願。因爲老和尚要自己去廁所小便，弟子阻止他時，他一直掙扎，一再地把拉住他的手移開。也許老和尚想：「我的弟子不再聽我的話了。他們不依照我的意

願了。」當然，若希望老和尚恢復建康的話，依照老和尚的意願就不合適。但我發覺自己在想：「如果老和尚如此地想要這麼做，就讓他做。他能走，如果他做的話，沒有事會發生。」

當我們從明格拉東軍醫院回來時，西亞多說了本章開頭的那段話。猶如在西亞多說這些話時，我為薩別坎西亞多感到同情，同樣地我也為西亞多感到同情，並對他更加尊敬。在醫院裡，比丘晚上就寢，如果是和女眾處在同一個屋頂下，這等於是 sahaseyyāpatti，違犯戒律。聽到西亞多要求避免犯戒，我更加尊重他。

這是西亞多最後一次見到薩別坎西亞多。當西亞多聽到薩別坎西亞多過世的消息，他說：「是的，當我思索著他那麼想回到他的寺院時，我就想，他即將要死了。」我沒想到這點。我在醫院見到老和尚時，沒想到他會死。我們聽說，醫師曾說情況危急。醫師和西亞多是正確的，他在隔一天過世。當我聽到他過世時，我很訝異，也感到失落。失去所仰仗的老師，西亞多的失落感應更是大。[308]每位知道老和尚的價值的沙彌、比丘和在家眾，都感到失落。越是了解老和的價值的人，當然就越加懷念他。西亞多比任何人清楚老和尚的價值，他感到最大的失落。

我曾見過許多次西亞多堅持戒律的方式。他從早年起就極為細心地遵守戒律，若有人在持戒上有瑕疵，西亞多可以輕易地看出，看見疏失時，西亞多會提出糾正。走在寺院裡，如果他看見袈裟乾了卻仍掛著曬太陽，他會叫人拿走。這等於未謹慎地使用袈裟，一種惡受用（dupparibhoga）的違犯，

這是違犯戒律。當他見到縫邊（如緬裙）的下衣，他會叫人把縫合線拉掉。他嚴格禁止穿著 anthagaik aingyi (一種給比丘穿的汗衫)。 缽不許放在靠近架子邊緣的地方或任何可能掉落的地方，如果西亞多看到這情形時，他會告訴比丘不要那樣子放缽。他不允許來禪修的比丘或沙彌隨身帶著金錢，他要他們捨棄所有依據戒律應被捨棄的物品（nisaggiya）。住在禪修中心的比丘、沙彌必須把所有為換取四資具用的金錢（navakamma）交給淨人（kappiya）。當缽被放在太陽底下曬了很長的一段時間，西亞多會把它拿開。可以看出西亞多很尊重戒律，即使是最微細的戒條。不僅在我與西亞多共住的期間，甚至在我來這裡之前，我就已經聽說西亞多對戒律的尊重。

我想知道西亞多年輕時是什麼樣子，所以我問焦唐西亞多。焦唐西亞多說：「西亞多年輕時便很尊重戒律。」[309] 焦唐西亞多自己也重戒律，而且他是戒律方面的專家，他這麼說，那麼，西亞多自從年輕時便尊重戒律，應該是正確的。歸依馬哈菩提林寺西亞多．鄔凱拉沙和其他重戒律者的人，肯定會成為嚴守戒律的好弟子。

我回想起西亞多說過的關於戒律的一些話。要記住他舉的例子很容易，要忘記不容易。西亞多說：「戒像嘴巴。有嘴巴，食物才會進入身體。食物進入身體，身體才有力氣。有戒的嘴巴，定、慧食物才能進人心裡。有定、慧的食物，心才會強壯。」

「從事能夠培養心並令智慧增長的法的工作時，身體和言語的行為需要是純潔且清淨的。如果不是，心不會純淨。

心不清淨時，心不會發育，智慧也不會成長。」

「如果樹枝斷了或枯了，它不會結果，無法發育。同樣的，如果戒的樹枝斷了或枯了，它無法結道智、果智的果實，它不會發育。」

西亞多預期他的死亡而作的請求，讓我想起以前在馬哈甘達詠寺，每天在馬哈甘達詠西亞多早上談話之前，我們誦的一首偈子。

偈子是這樣的：

Pātimokkhaṃ visodhento,

appeva jīvitam jahe.

Paññattaṃ lokanāthena

na bhinde sīlasamvaraṃ.

願我清淨地遵循波羅提木叉戒，

捨棄我的生命，若需要的話；

世尊制定的

戒的防護，我不會違犯。[310]

夠了

「如果小樹澆了太多的水，它的根會腐壞，它會死亡。如果沒有澆水，它會乾萎、枯槁，同樣會死亡。要記住這點。」

這是西亞多說的一小段話。當護士荳菈明住在雪麥功森林中心時，她照顧著一位年輕學童，她計劃資助這小男孩成爲沙彌，並送他去佛學院。當我在森林中心修習一個月時，這小學童曾幫我照料一些雜務。後來，他剃度爲沙彌，並參加佛教文化課程。他要被送到在南達貢（South Dagon）馬哈甘達詠寺分院去學習，在他要出發的那天，戒女們準備好他所有的物品。接近車子離開的時間，西亞多到了並看了一下那小孩正在拿的物品，他指出遺漏的物品，並讓不需要的東西放一旁。他說：「那裡有許多的袈裟和肥皂。」「如果我們要帶他去佛學院，我們最好先仔細檢查他要帶去的物品。」然後，他提到上面的一點建議。

當我陪西亞多到美國時，我曾聽過西亞多說這段話。那時候，如來禪修中心（Tathagata Meditation Center）還沒有成立，[311]當時正是他們努力籌建的時期。美國的一群越南信眾請求西亞多派遣鄔達馬皮亞（U Dhammapiya）擔任如來禪修中心的禪修老師，他們說，他們會負責繼續讓鄔達馬皮亞上英語課。鄔達馬皮亞在馬來西亞的時候，這些越南人遠從美國去跟隨他禪修，鄔達馬皮亞已成爲他們的禪修老師，他們真希望能邀請到他們的禪修老師。在他們請求西亞多之前，他們似乎擔心著西亞多是否會允許。西亞多給予應允時，他們全都露齒而笑，很高興有機會護持他們尊崇、敬

仰，在修行上得以倚托的老師。那時候，西亞多提到上面的那段話。現在如來禪修中心已成立，且他們的老師就住在那裡，西亞多鄔達馬皮亞，也繼續學習著他的英語。西亞多也會去如來禪修中心教導他們。

要帶那小沙彌到馬哈甘達詠寺的車子，將啓程的時間接近時，西亞多問那沙彌一件事：「在佛教文化課程裡，你參加哪個班？」

沙彌回答：「尊者，中級班。」

西亞多問：「你得到什麼成績？」西亞多問他的成績，因爲西亞多想了解他的程度。

我回答：「尊者，他沒通過。他只得到安慰獎。」

然後，西亞多問：「你在學校通過哪個年級？」

鄔槃林因達（U Paññinda），曾是那沙彌的老師，回答說：「尊者，三年級。」[312]

西亞多問作者：「你爲何要把一個三年級的放在中級班呢？」

雖然西亞多之前一直微笑著，當他說：「你爲何要把一個三年級的，放在中級班呢？」西亞多的表情變了。他的聲音也變得嚴厲且大聲。

佛教文化課程有四個班級：初級班、中級班、高級班和進階班。九到十二歲的小孩參加初級班，十三歲至十六歲參加中級班，十六歲至十八歲參加高級班，已通過高級班的小孩參加進階班。那位在中級班只得安慰獎的小沙彌已十三歲

了，作者以爲他能夠跟得上中級班。我會這樣推斷，多少是因爲他看來像是聰明的小孩，當我在記錄上看到他只得安慰獎，我才知道自己的判斷是錯誤的。西亞多評論後，我又更相信了。

在雪麥功森林中心的另一個經驗，讓我更能體會西亞多的評論：「「你爲何要把一個三年級的，放在中級班呢？」在同一年（1996），另有一個來自沓飄喬村（Thay Hpyu Chaung Village）的小女孩來參加佛教文化基礎課程，只得到安慰獎。她十二歲，參加初級課，其他來自雪麥功村和沓飄喬村的小孩都通過了，她是唯一只拿到安慰獎的小孩。她也在三年級時離開學校。但是，她並未鬆懈她的決心，她說：「我下一次要再參加佛教文化課程，我要再讀一次初級班。」通常，鄉下的小孩子缺乏良好的教育，這可能是因爲經濟問題使然，[313]真的很糟。有過此類經歷，西亞多強烈地意識到這件事。

西亞多是在幫助鄉下和城市的小孩，豐富他們的佛教文化素養。因爲他曾聽說，人們正如何地與佛教文化失聯，於是西亞多努力栽培具備佛教文化涵養的下一代。許多種統稱爲「社會病」的苦難已經開始蔓延，我們需要一起來治療這些疾病。

西亞多有句格言：

「老練的醫師和專家群，共同致力於病人的康復，他們會討論並形成一個治療方案。

當人們努力解決一項威脅時，他們必須專注在解決方

法，並彼此商討。他們必須共同討論，尋求一個解決方法。」

西亞多、比丘、父母和小孩，大家都必須在治療方案上共同努力。只有那樣，這些危險的社會病才會被治好，緬甸才有和平與繁榮。具備佛教文化涵養的尊貴的新一代，將會生起。當這尊貴的新一代生起時，人們的文化和這國家的文化就會提升。西亞多是在盡他的力量，希望達到那個狀態。他要比丘、父母和小孩，以同樣的態度來努力。大多數的佛教徒缺乏警覺，不積極或缺少動力。如果連緬甸的佛教徒，在致力於提升佛教的生活方式一事，都不警覺、不主動或缺少動力，不久緬甸這國家將會和佛教失去連繫。希望緬甸和佛教、佛教和緬甸一直結合成一體的人們，需被教導在致力於提升佛教的生活方式一事上，要警覺、主動積極並充滿動力。[314]

細菌

「我們說：『沒食物，活七天；沒有水，活一個早上。』缺乏水，生命無法繼續。『沒有水，活一個早上』意思是，如果人約一天沒喝水，他可能會死。有乾淨、新鮮的水，才能讓生命繼續存活。如果水不新鮮、不乾淨，會給喝的人帶來麻煩，甚至可能致命。」

在雪麥功班迪達道場森林中心，有蓄水池，有水井，有湧泉。曾挖了三口井，但沒有一口成功，水未出現。德國比丘鄔維爲卡南達負責水的事宜，特別努力要取得水源。他也努力要取得乾淨新鮮的水，他和他帶領的人用西方的分析方法檢查水質。他們說，只有用淨化器過濾過的水才安全，或者煮過的水也可以。和浴廁的水混在一起的水，是不乾淨的。

德國比丘鄔維爲卡難達和美國人禪修者阿藍賈斯比（Alan Jassby），向西亞多報告他們化驗水的結果。西亞多告訴他們他曾聽過的故事。

「有些歐洲人去到非洲。他們化驗某個池塘的水，『有細菌，這水不乾淨，[315]不要喝。喝了你可能會得病。』他們說。然後，兩個和他們同去的非洲人，用手撥開水面上的污塵，喝了一些水給他們看。他們說：『我們一輩子在喝這些水，什麼事也沒發生。』

顯然，非洲人對那水裡的細菌有免疫力。若有問題，一定是因爲來自歐洲的人沒有這個免疫力。無疑的，他們的免疫系統不一樣。

在緬甸也是，在伊洛瓦底河（Ayyawaddy River）和其三角洲流域，乘船往返的人們，就將糞便排泄在水裡。如果你想到這裡，這不會是你想要喝的東西。然而，那裡的人們喝那個水。一定是因爲緬甸人對那水裡的細菌有免疫力。」。

西亞多做了這個分析：「在佛陀時代的印度，比丘旅行時，必須隨身帶著濾水囊。旅行時，他們會遇到乾淨的水和不乾淨的水，在喝之前，必須過濾。那時候還沒有顯微鏡，他們看不到小細菌。用那時的方法，有濾水囊便滿足了。因爲現在有了可檢視細菌的顯微鏡，我們害怕細菌。到處的水裡都有細菌。然而，因爲了解細菌會致病的人們會害怕，人們必須努力讓水盡可能乾淨、新鮮。

相對地，禪修中的禪修者，必須優先考慮減去我們身心過程裡的細菌，而不是外在的細菌。內在細菌更是危險。內在的細菌持續地折磨我們，製造痛苦。觀照的正念遺失時，它們就折磨我們。它們日夜折磨我們。『Sappāya kiriyāya sampādeti：透過合宜的行動而至圓滿。』如這句話所說，禪修者必須盡所能地讓自己充滿戒、定、慧。」

「有七種合宜的條件，包括：

- 合宜的住處
- 合宜的托缽村子
- 合宜的言語
- 合宜的老師和共住者
- 合宜的食物
- 合宜的天氣
- 合宜的行住坐臥

如果事情對你的禪修實踐和你的健康有幫助，它便是合宜的。這七事是佛陀說到的七類合宜事物。我們努力幫助禪修者具備這七個要素。

1. 無論是木造、竹製、磚造建物，都適合居住，如果它安靜，這就是合宜的住處。
2. 如果能得到食物，如果沒有分心之事，如果沒有因為額外的事物而引起的分心事，這就是合宜的托缽村子。
3. 不危及禪修練習的談話是合宜的言語。若無特殊理由，最好避免談論禪修以外的事物。
4. 如果自己的禪修，由於所接觸的人而有所進步，那樣的人便是合宜的人。
5. 有助於自己的健康和禪修的食物，是合宜的食物。
6. 無論氣候是涼爽或溫暖，如果對禪修和健康有幫助，便是合宜的氣候。
7. 如果坐時，禪修得好，坐姿便是合宜的。[317]如果站時，禪修得好，立姿便是合宜的。行走和臥姿也是如同。」

「佛陀有一段話，比起外在的細菌，更強調要減少內在細菌的重要性。

他建議：人被一枝箭射中，在拔出箭之前，要減少『我見』的煩惱細菌。

一人的頭著火燃燒。在撲滅火之前，要減少『我見』的煩惱細菌。

讀佛陀所說的話時，理解到的意思是，我們必須優先考慮戰勝內在的威脅，而非外在的。減少內在的細菌，比較重要。」西亞多這麼說。

西亞多鼓勵人們來修習 Satipaṭṭhāna（念處）：「在一切足跡之中，大象的足跡最大。在家裡，家長是領導人。同樣的，appamāda（不放逸）或說 satipaṭṭhāna（念處）是諸多善行中的領導者。」如此，無論人怎麼去到涅槃，重要的是，把來這裡的涅槃旅行者，送到 Satipaṭṭhāna（念處）車站。如果想要去旅程的終點——涅槃，不能不來到 Satipaṭṭhāna（念處）車站。他必須來這裡，不能略過。記住如果有人錯過 Satipaṭṭhāna（念處）車站，他便會錯過涅槃終點站。[318]

律

來見雪達功西亞多的一位西亞多說：「律只是裝模作樣。雖然你想做一些事，但是你必須裝作你不想做。雖然你想說些什麼事，但是你必須裝作你不想說。」肯定西亞多有向那位西亞多解釋這事。因爲作者沒能聽見他的解釋，我不知道他說什麼。

後來，西亞多爲某事召集僧伽會議。這是在馬哈希禪修中心時的事。有機會閒談，西亞多問他監護的比丘：「律，真的只是裝模作樣嗎？」西亞多的弟子也不是笨弟子，他們全都至少通過法師級考試。有的甚至通過稱爲「一藏考」的考試[要完整記憶經律論三藏裡的其中一藏]。有的人通過「切提央伽那阿毘旺薩」（Cetiyaṅgaṇa Abhivaṃsa）或「釋迦希哈阿毘旺薩」（Sakyasīha Abhivaṃsa）。有的通過「阿格馬哈阿久」（Aggamahā Akyaw），有的是「達馬聶久考」（Thamanay Kyaw examination）。他們在教理學習上都很有資格。

當西亞多問這問題時，一位敏銳的弟子立刻回答：「尊者！saṃvara 和 sādeyya 不相同。Sādeyya 是假裝——假裝自己擁有其實並不具備的德行，[319]這是 sādeyya。Saṃvara 是克制——克制自己，避免自己說出或做出依照戒律不應說、不應做的事，這是 saṃvara，不是假裝 sādeyya。尊者！saṃvara 是善；sādeyya 是不善。」

其餘的比丘認同這個敏捷機智的回答，西亞多也是。他回答的方式非常好，也很清楚。雖然其他比丘或可理解他

的話，但也許是因爲不能那樣清楚地回答，所以他們保持沉默。如此快速敏捷地回答問題的比丘，是鄔瓦尼塔藍卡羅毘旺薩（U Vaṇṇitālaṅkarābhivaṃsa）。他通過曼德勒的「達馬聶釋迦希哈」（Thamanayaskyasīha）（達馬聶久考）、「切提央伽法師級會考」（Cetiyaṅganadhammācariya）和政府的法師考（dhammācariya）。他曾住在阿羅羅普拉馬哈甘達詠寺院。後來，似乎他持續當比丘的波羅密用盡了，他已成爲一位居士。這些日子來，需要時，他會充當西亞多的英語翻譯員。曾到英國得到英國文憑，他也在教英語課。[320]

我不要死在一個男人的重量下

當第十二位雪進（Shwegyin）「持教法者」，實皆（Sagaing）雪應薩西亞多・鄔班迪達師利（Shew Hintha Sayādaw U Panditathiri）過世後，在雪進派僧團會議於仰光舉辦之前，第十三屆雪進「持教法者」，瞭雪坎機教理研究寺西亞多・鄔維馬拉毘旺薩（Nyaung Shwe Kan Gyi Pariyatti Study Monastery Sayādaw U Vimalābhivaṃsa），舉辦了一個籌備會議。在那籌備會議上，持三藏法師鄔蘇滿格拉藍卡拉（Tipiṭakadhara U Sumaṅgalālaṅkara）非常活躍。那次的會議，我們討論、諮商、協調了一些事宜。我看見雪達功西亞多、恰密禪修中心西亞多（Cham Mye Yeiktha Sayādaw）和沙達馬蘭希禪修中心西亞多（Sadhammaransi Sāsana Yeiktha Sayādaw）都在籌備會議上。這三位禪修中心西亞多一起參與會議，並在討論中發言。這三位西亞多都是成員，雪進派肯定有話要說：這是雪進派的血未冷卻的證據。我很高興能夠看見這三位西亞多對此感興趣，並參與討論。

勃固洽卡外西亞多・鄔久提帕拉（Pegu Kya Hkat Wain Sayādaw U Jotipāla）說，會議的目應說清楚。西亞多鄔班迪達引用巴利文：「Evaṃ te (=upajjhāyasaddhivihārikā) aññamaññaṃ sagaravā sappatiassā [321] sabāgavuttino viharantā imasamiṃ dhammavinaye vuddhiṃ, viruḷiṃ, vepullaṃ āpajjissanti.」然後他說明它的意思：「老師、弟子、同儕比丘應該相互尊重、倚仗。如果他們這麼做，佛教將會成長、繁榮、茁壯。」

我們需要決定僧團會議的日子，所以西亞多們把和雪進派本山的西亞多們談話的困難工作，交給了鄔蘇滿格拉藍卡拉。西亞多說：「我寧願死在一棵樹幹的重量下，也不要死在一個男人的重量下。如果你去和他們談，這件事就會結束。」這籌備會議結束時，鄔蘇滿格拉藍卡拉雙手合十對西亞多說：「尊者！你的建議真是鼓舞人，未來請毫不猶豫地給我指教。」

會議之後，當西亞多的弟子毛拉明（Maung Hla Myint）來到鄔蘇滿格拉藍卡拉的地方，他對毛拉明說：「毛拉明！你的西亞多和以前不一樣了，他真的改變了。以前我發現他十分激烈。現在，他變得很溫和。」[322]

兄弟

教理研究寺（Pariyatti Study Monastery）將在因盛村（Insein）的村落中心舉辦禪修閉關，所以西亞多鄔提落卡昆旺薩（Sayādaw U Tilokābhivaṃsa）從因盛來邀請西亞多，希望他找一天去那裡開示，他問西亞多哪一天能夠前往。鄔提落卡昆旺薩告訴西亞多，沙達馬蘭希禪修中心西亞多（Sadhammaransi Sāsana Yeiktha Sayādaw）和馬哈希中心的喬平考西亞多（Kyopinkauk Sayādaw），都會賞光蒞臨。「教」（pariyatti 教理研究）領域的西亞多們，對「行」（patipatti 禪修實踐）感到興趣，這讓西亞多既歡喜又讚賞。研究教理的學問比丘，無論西亞多、教師或學生，經常來到西亞多的地方。

西亞多遇見教理研究領域的比丘時，他常說：「我們都應該努力讓『行』不缺『教』，『教』不缺『行』。不應有缺乏修行經驗的理論研究，也不應有缺乏教理根據的修行實踐。

如果研究教理的人說禪修實踐的人這個、那個，禪修實踐的人說研究教理的人這個、那個，我們將會像是兄弟鬩牆，彼此爭執不休。[323]

如緬甸話說的：『讓我們父子坐下來，一起來改進吧。』就讓我們兄弟來改進這樣的言論吧。」

西亞多也向西亞多鄔提落卡昆旺薩說了上述的話。然後，西亞多找了比林西亞多（Bilin Sayādaw）和作者過來他

那裡，他把我們介紹給西亞多鄔提落卡毘旺薩。西亞多問了西亞多鄔提落卡毘旺薩，他對佛教的許多看法。在禪修閉關開幕的那天，西亞多和剛從澳洲回來的資深禪師鄔槃亮薩米（U Paññathami）一起前往。受實皆的賈斯瓦寺（Kyaswa Monastery）邀請，他也到那裡向他們致意。學問比丘擁有很好的知識軍械庫，當這些武器在戰場上與煩惱敵人作戰，可以勝任之時，它們才能真正被稱爲好武器。西亞多希望教理研究的西亞多們，成爲好武器的擁有者。[324]

聲望

在馬哈希禪修中心，每星期六晚間，有個喜鐵希理事會（Hitesī Board）資助的例行性法談，聽眾從仰光不同地區來聽法，由「執事比丘」輪流開示。他們也輪流為禪修者開示兩個小時。在雪達功禪修中心，「執事比丘」輪流在下午開示兩個小時。有一次，在馬哈希禪修中心，輪到了鄔達馬皮亞（U Dhammpiya）（現在去了美國）作星期六晚間的開示。我記下他說的話，因為我非常欣賞，即使到現在，我仍然記得。這是第一次我聽到這話，他說：「工作時，無過失比有聲望更為重要。」

他的話非常好。非常簡潔有力、非常珍貴，也很好記、很好依循。聽到這話一次，作者便已永生牢記不忘。

後來，我才知道這話語是西亞多的教誡。因為很欣賞這句話，作者在西亞多的《西亞多的教誨》（後來英譯出版作《炎夏的雨滴》）中，將它們排在最前頭。[325]

有句話：「“Guṇavante passanti janā” ——有聲望的人受歡迎。」因為想要被尊重、被注意，人們經常優先考慮聲望，無法思考他們自己是否無過失。西亞多用上述的話給這類人一個提醒。大多數人認為重要的，並非事情「是否有無過失」，而是「是否有聲望」，這個看法是錯誤的。西亞多指出其錯誤並顯示正確的觀點。

「要關心的，就只是無過失。重要的是無過失。」他這麼說。

- 不要期待聲望。如果期待聲望，很容易崩裂。
- 不要爲聲望而做事，如果爲聲望而做事，很容易迷失。
- 不要貪求聲望，如果貪求聲望，很容易損壞。

上列這些話是馬哈希西亞多的教誨，我把它們記下來。[326]

像清理傷口

以前在馬哈希禪修中心時，當比丘通過法師級巴利考試後，西亞多會叫這些在他監護下的比丘學習英語。在教導英語的老師之中，有著名的教師如鄔鐵寇（U Tet Ko）和鄔阿耶毛（U Aye Maung），也有曾到國外獲得學位的老師如鄔拉毛（U Hla Maung）。有時候，從其他國家來的人也來教。還有，像計算機大學（Computer University）的一位教授久田博士（Dr. Kyaw Thein）等的人，也會來教。在教我們英語的老師當中，最有成效的是鄔阿耶毛，他叫我們複誦他教過的課文，以便我們能加以吸收。只有在我們真正了解他教的內容時，他才會感到滿意。上課時間，他不會說一句多餘的話，只是教英語。教完後他也不說任何多餘的話，下課後立刻離開。他是一個有名的大學教授，他用緬文寫過許多書，包括《人格與環境》。他也英譯一些馬哈希西亞多的書，他就是用他英譯的馬哈希西亞多的書作爲教材，來教我們。這老人已年過七十，雖然人老，但聲音仍宏亮。他必須搭公車來教我們，真辛苦。[327]

他會從他教過我們的課文裡選一句話，用緬語來提詞，然後學生比丘必須立刻跟著用英語重覆說一遍。如果對課文不熟悉，便無法辦到。如果你辦不到，他會生氣。有些人辦不到，於是心生畏懼且變得沮喪。實際上，他是最有效率的。去美國的鄔達馬皮亞（U Dhammapiya）、去加拿大的鄔槃紐巴沙（U Paññobasa）、去美國的鄔槃亮西哈（U Paññasiha）、去印度的鄔屋塔羅（U Uttara）和鄔西拉薩羅（U

Sīlāsāra)、)、去尼泊爾的鄔阿沙巴恰羅(U Āsabācāra)、在斯里蘭卡的鄔蘇馬那(U Sumana),和西亞多的翻譯鄔拉明(U Hla Myint),全部都跟鄔阿耶毛(U Aye Maung)學過英語。西亞多敦促教師們努力教我們英語,透過這些教師,西亞多也評估我們的學習狀況。

西亞多對教師們這麼說:「你的小兒子或小女兒被割傷,傷口長了膿。塞滿膿的傷口,隱隱作痛。父母用刀子割開傷口並讓膿流出,傷口才會痊癒。當他們割開傷口時,無疑地小孩會疼痛,但是父母必須不加理會,把它割開,讓膿流出,傷口才會好。教這些比丘英語,也是如此。請嚴格地教導他們。」[328]

法的血

久田博士（Dr. Kyaw Thein），現在是計算機大學的校長，以前是若開邦（Rakhain State）西兌（Sittwe）迪格里學院（Dīgarī College）的院長。在西兌當院長時，他邀請西亞多前去作一系列的法談。西亞多去的時候，潘卡撇西亞多・鄔賈提拉（Pyankapye Sayādaw U Jaṭila）和作者陪同西亞多前去。在家侍者是毛欽毛泰（Maung Khin Maung Htay）。那時候，我們去了西兌鎮、苗烏鎮（Myauk U）、焦圖鎮（Kyauktaw）和焦飄鎮（Kyaukpyu）。另一趟旅行，我們去桑堆（Thantwe）。我們也到訪一些佛塔和其他必去的地方。我們也到那帕里海岸（NgaPāli beach），西亞多甚至涉水走在海水邊。在馬哈棉姆尼塔（Mahamyatmuni Pagoda），我們看見西亞多鄔瑲德羅牟尼（U Candramuni）的照片，他是第一個將上座部佛教傳回尼泊爾的人。西亞多很欣賞鄔瑲德羅牟尼在佛教工作上的本領。鄔瑲德羅牟尼是若開人（Rakhine）。若開的男女信眾，在避免佛教的血液冷缺一事上，是有記錄的。他們非常奮力地保護佛教不受外國宗教威脅。西亞多在西兌鎮（Sittwe）、焦圖鎮（Kyauktaw）和焦飄鎮（Kyaukpyu）和桑堆（Santwe）等不同地方，容光煥發地談著保護佛教不受外國宗教威脅的能力。

「唯此佛陀，唯此法，唯此僧。」西亞多頻頻敦促他們努力去具足對三寶不動搖的信心。[329]他懇請他們用Satipaṭṭhāna（念處）禪修至自己滿意的程度。不只在若開，當他到克倫邦（Karen State）和揮邦（Shan State），作者也

陪著他。西亞多告訴緬甸人不僅要在世間的血緣上有連結，也要在法的血緣上有連結。有了法的血緣的關係，不同族群對彼此的善意會更加堅固。西亞多欣賞族群與族群之間的和合融洽。他得到結論，如果人們依循佛陀的教導，以法的血液彼此相連，他們會更加融和。

到了若開邦（Rakhine State），有許多地方需要他去開示。有一次，甚至在同一時間有兩個地方的演說行程。那一次，西亞多讓西亞多鄔賈提拉去其中一個地方開示，西亞多在他無法自己演說的地方傳戒時，他這樣說：

「雖然雪曼田貌（Shwe Man Tin Maung）無法跳舞表演，但我帶了一位具有雪曼田貌兒子所有能力的師傅來，一個演說好手。」[330]

維蘇達詠的方法

偉大的維蘇達詠西亞多習慣問他的弟子他自己遇到的問題。西亞多曾這麼告訴我。來自澳洲名叫鄔翁林（U Aung Lin）的信徒，問了西亞多九個問題，西亞多要鄔達馬皮亞（目前在美國）、鄔槃紐巴沙（目前在加拿大）和作者寫下答案。西亞多說未來他會這樣做，讓我們回答人家問他的問題。後來，又有些問題到了西亞多那裡，它們是在東固（Taung Ngu）的信徒所問的。鄔達馬皮亞和作者必須回答這些問題。

西亞多不僅讓弟子回答人家問他的問題。明昆三藏尼柯耶協會（Mingun Tipiþaka Nikaya Association）曾出版了一本書《最初三年的旅程》。他們在《最初三年的旅程》書中，放入一章馬哈希西亞多的教誨。但是因爲他們出版《第二個三年的旅程》、《第三個三年的旅程》和《第四個三年的旅程》時，馬哈希西亞多已經不在了，所以他們向西亞多請求提供資料。如同西亞多讓他的弟子回答到他那裡的問題，給弟子們機會練習；當他們向他要文章時，他讓弟子幫他寫，讓他們練習。[331]

《第二個三年的旅程》向西亞多邀稿時，西亞多把這個責任交給作者。西亞多說明他要包含什麼東西在這文章裡，他說文章要以《法住經》（Dhamma Vihārī Sutta）爲基礎。《法住經》在《增支部．第五集》。這篇文章依經命名爲〈法住〉。當他們爲《第三個三年的旅程》向西亞多邀稿時，作者已因健康因素而離開休息去了。文章是由鄔瓦尼塔藍卡羅毘旺薩所寫的，他也是以西亞多想要的內容作爲基礎而完成，文章

的名稱是〈具備穩定的心〉。他也是個優秀的作家。這兩篇文章，都是尚在馬哈希禪修中心時期所寫的。

他們也爲了《第四個三年的旅程》向西亞多邀稿。那時候，西亞多已經來到雪達功禪修中心了，他讓作者寫這篇文章，這篇也是依照西亞多的觀點而寫，文章的名稱是〈要填滿的一點空白〉。當他們爲薩別坎西亞多的《勝幢大車師紀念集》向西亞多邀稿，西亞多也是要作者寫，他告訴我他要寫的大綱。西亞多在如此要求弟子們時，磨練了他們的能力。[332]

給予力量

在仰光雪達功禪修中心，有本國和外國來的戒女在學習。每一年都有戒女由於殊勝的業、智力和精進，而獲得出色的成功。每一年也有戒女，由於一般的業、智力和精進而獲得一般的成功。就如有成功的人一樣，也有失敗的人。如果成功，會很歡喜；如果失敗就會很沮喪。教理教師和西亞多，習慣爲這些因失敗而沮喪的戒女們說一些鼓勵的話。感到情緒低落時，需要有人給予力量，這是心情憂鬱的人的藥方。身體虛弱的人若服用藥物，他們的力量會回復。如果爲感到心情沮喪的人們說些鼓勵的話，他們的心靈力量往往也會恢復。

西亞多習慣爲考試失敗的人說一些話。他說這一段話：

「雖然你沒逮到野兔，但是你已經熟悉這個樹林。」

「這是緬甸的諺語。獵人進入樹林追蹤野兔，他努力尋著牠們，他走遍整個樹林，但仍不見半隻野兔。[333]你可能會說，因爲未捉到半隻野兔，他會覺得很失落。但他並沒有，他得到一項利益，這利益是他摸熟了樹林。他成爲很了解樹林的獵人，知道樹林的哪裡有什麼，路該如何走。如果人走了某條路，他知道最後會走到哪裡。

你們戒女學習佛典也是一樣。在上課時很努力，參加了考試，但沒有通過。如果今年沒通過，明年一定可以。今年沒通過並沒有損失，反而有收穫：妳對課文很熟練了，如果今年再學一次，妳肯定會更精通。因爲更精通，妳將以更好

的成績通過考試。所以，努力用功！不要感到沮喪。」

然後，西亞多常會用以另一句緬甸諺語來給予鼓勵。

「因爲迷路，白袍淨人（pothutaw）獲得更多的飯。」

「在城鎮或村子裡到處走，接受米飯的布施時，白袍淨人（受了戒，在寺裡擔任在家侍者的人）迷路了，因爲他不太認得路。他愈走愈迷路。因爲迷路，他到了這戶人家、那戶人家，經過很多戶人家。因爲經過許多戶人家，白袍淨人從居士那裡獲得許多食物的布施。同樣地，在考試裡迷路時，戒女也一定會獲得很多的食物和佛典知識。有了更多的知識，她們就更加有力量。」[334]

巴英瑙將軍

在雪麥功森林中心有一座橋，它是爲了跨過一處大河谷而建的。這長橋座落在一個大貯水池前方。橋的東方，有四十英畝。水池的北邊是男眾的寮房，水池的南邊是女眾的寮房。在東西走向的長橋約中間之處，要建一座「水上戒堂」。如果四個月的雨季有高及膝蓋的流水出現，那就稱爲「水上戒堂」。依據戒律，有了水上戒堂，就不需要清出一個空間作爲結界的範圍，這更恰當。它會蓋在橋的北邊。

從橋的東邊到土地的邊端，已建了一條走道。在走道的北方，正在興建男眾的寮房。走道的南方，將會興建女眾的寮房。在建造橋樑的時候，工地上的樹木和灌木叢要清除掉。但德國比丘和其他外國人想要優先考慮環境保護，他們主張不要砍掉這些樹木和灌木。造橋的負責人毛欽毛阿耶（Maung Khin Maung Aye）和德國比丘等人，交換意見討論著是否要砍樹。[335]儘管沒有德國比丘的認同，也沒有西亞多的允許，毛欽毛阿耶規劃出他認爲最合適的設計來搭橋。這橋長 380 英呎，寬 8 英呎，很穩固。若沒有這座橋，要從河谷的一邊到另一邊，是不可能的。除了橋自身外，在橋北面也建了一個平台讓人可以坐下休息。它是依穿過平台中間的一顆芒果樹而建造的。在那個小空間坐著休息，感覺很好。

看到這座橋和小休憩區，西亞多很高興。他很滿意毛欽毛阿耶在困難重重之下成功地建好這座橋。看著橋，西亞多想到緬甸歷史上的一個戰役，巴英瑙（Bayinnaung）戰役。

爲了和駐紮在瑙悠溝給（Naung Yo Gorge）一邊的強大哈薩瓦提軍隊（Hanthawatti army）作戰，巴英瑙讓他的士兵用木筏渡河。到達對岸時，巴英瑙命令他的士兵摧毀木筏。

「就是要贏得這場戰役！不要想退路。不要擔心退路。」這是他摧毀木筏時的用意。因爲有作戰的勇氣，他們消滅了敵軍，獲得勝利的喜悅。此外，巴英瑙沒有等到他的皇家華蓋便作戰。西亞多站在橋上看著橋，對毛欽毛阿耶說：「你的計畫很像巴英瑙的戰役，他推毀木筏且未等到華蓋便作戰。不是嗎？」[336]

陰影遮蔽

馬哈希西亞多過世後約一個星期，西亞多鄔蘇迦塔卡（Sayādaw U Sujātaka）也在馬哈希禪修中心過世了。在馬哈希西亞多去世後，西亞多鄔蘇迦塔卡和班迪達西亞多兩人成爲領導西亞多（guiding teacher）。西亞多鄔蘇迦塔卡也去世時，領導西亞多只剩西亞多一人。初次擔任領導西亞多，這責任對他而言是個沉重的負擔。

他自己想：「我如何能夠履行這些職責？」

在馬哈希禪修中心，領導西亞多的職責完全不輕鬆。想著時，一句佛陀的話浮現在西亞多心裡：

「諸比丘！我死後，我所教導的經、律、論，將是你們的老師。」

記起這句話，西亞多因下列的想法而得到了鼓勵：「還有馬哈希西亞多的講記、他的教誨、他的規矩與紀律。」他決定，他就依循馬哈希西亞多的指導來做。似乎他心裡的負擔變輕了。他履行領導西亞多的職責長達七年，無論國內或海外，弘法工作持續地進展著，極爲成功，[337]在家眾和出家眾都讚歎有加。

無論是哪個享有盛名的禪修中心或佛學院，當那著名的住持西亞多過世後，一般來講，繼承遺志的資深弟子都無法維持過世西亞多曾有的影響力。然而，許多有智慧的比丘和在家眾，像作者一樣，都認爲西亞多並不在那些無法紹承遺志的弟子之列。西亞多懷著對馬哈希西亞多的莫大景仰與尊

敬，遵循著馬哈希西亞多的教導，盡他最大的力量來做法的工作。我記下他在那七年結束時所說的話。

「種植一棵樹時，雖然樹種、土壤和氣候皆恰當，如果被陰影遮蔽，樹仍不會茁壯。佛教亦然，陰影威脅佛教的生氣與活力。我們必須避免被陰影遮蔽。」[338]

決定

1988 年我並未在馬哈希禪修中心結夏安居。我因爲健康的因素到唐奇山（Tankyi Mountain）休養。雖然，我曾在西亞多出國弘法之前向他報告，請求許可讓我爲健康因素而休息，但是他並未答應。在西亞多出國後，作者必須到唐奇山。雨季結束時，我的健康並未如預期那樣有進步。唐奇山西亞多（Tankyi Mountain Sayādaw）和他的信眾都很照顧我，讓我沒有缺乏任何東西，雖然每件事物都充足了，但是我的健康仍然未如我所希望的那樣有所改善，所以我必須繼續待下來休息直到緬曆十月（Pyatho）。唐奇山西亞多陪我一同去請求西亞多，允許我留在那裡。

那時，唐奇山西亞多這麼對西亞多說：「西亞多！尊者！我想請鄔達米卡陪同我去一趟美國。大概是兩個月的時間。」

西亞多對這事沒多說話。他只說：「這不是我可以立即決定的事。這是在好好考慮後，才能決定的事。」

唐奇山西亞多也未再多說任何事。似乎他完全放棄了。唐奇山西亞多回去後，[339]西亞多叫作者到他的房間，那亞卡（Nāyaka）二號寮房。他對我說：

「鄔達米卡！你也思考一下。你一定有能力自己思考。這裡（我）也有讓你到國外的計畫。」

作者不擅長從大局面來思考。然而，我不得不欣賞西亞多無需多言，就解決眼前的問題的方式。唐奇山西亞多並未事先告訴作者，他會對西亞多那樣說。當他和西亞多說話

時，我才知道他說的內容。知道時，我想著西亞多會如何回答。西亞多直截了當地把這話題結束掉。我不知道是否唐奇山西亞多是不好繼續說、還是不想繼續說。他不再說任何話，事情已決定了。[340]

毗婆舍那

作者第一次陪西亞多出國旅行時，我們在泰國國王侄女的家度過一晚。在曼谷機場，她問西亞多一個問題：「如果您要為 vipassanā（毗婆舍那、內觀）的本質做一個最簡明、最清楚的說明，您會怎麼說？」

西亞多要國王的侄女打開她的手掌然後握緊拳頭。他問道：「妳覺察到什麼？」

國王的侄女回答：「尊者，我覺察到緊和硬　。」

西亞多叫她打開手掌，又問她「你覺察到什麼？」

她回答：「尊者！我覺察到鬆開和移動。」

西亞多要他慢慢地、小心地，且正念地握緊拳頭後再打開它。他問：「妳覺察到什麼？」

她回答：「除了覺察到更多的緊和硬、鬆開和移動，我也覺察到硬和軟、暖和冷。」

西亞多說：「這種為了覺察到本質的觀察，就是毗婆舍那的工作。」西亞多這麼說，她便了解毗婆舍那的本質。[341] 她非常高興西亞多能夠給予這樣迅速又實際的解釋。大多數人認為毗婆舍那是極困難的事，似乎泰國國王的侄女也曾這麼認為。顯然的，她後來改變了想法，她結論：雖然從前認為毗婆舍那很困難，但在西亞多解釋過後，它其實相當容易。

西亞多經常這樣為緬甸和外國禪修者解釋毗婆舍那。有一次，來自茵薩塔鎮（Hinthata）的一位女禪修者問西亞多：

「尊者！如果我這一次禪修，成績還是不好的話，我就不想再禪修了。」

雖然西亞多說：「就按照指導去努力，一定會很好。」那禪修者看起來似乎不能接受。所以，西亞多要她握拳再打開。他告訴她再作一次，更慢一點。西亞多要她更有正念地做一次，再問她覺察到什麼。那禪修者很滿意，之後便努力禪修。西亞多說，那禪修者的內觀進步了，她的法改變了。

如果可以解釋毗婆舍那（Satipaṭṭhāna 念處）的本質，讓它在聽者的耳中變得清楚、不易忘記，那麼，聽者會對它感到興趣並進而擁抱它，他們將會親身體驗禪修的利益。這是讓人歡喜見到的事。

就算在緬甸，也仍有許多人認爲毗婆舍那的工作很困難，不是他們能做的事。在其他不像緬甸這樣擁有念處教法的國家，會如此認爲的人肯定更多。相較於全世界的人口，知道 Satipaṭṭhāna（念處）的人必定是非常的少。因此，我們真的需要許多能夠從容且清楚地解釋毗婆舍那的人。有了許多這類的人，毗婆舍那的實踐會更加普遍。[342]

基礎

西亞多常常說這句話：

「在佛教文化課程教小孩子的老師們，覺得這工作不符合他們的地位嗎？」

這些老師全都通過法師級（dhammācariya）考試。西亞多似乎是在問，要教這課程是否讓他們覺得不受尊重。他也同樣詢問那些負責教導戒女的西亞多們。有許多外國和本地戒女在此學習經教。問了之後，西亞多繼續說：

「在國外，不只一般的老師在教導小孩基礎課程，真正資深的老師也在教，原因是基礎非常重要。」在這裡也是，基礎很重要。所以，有這些具有充分資格的老師來教導小孩，是很好的事。這非常有幫助，也非常有效。

在馬哈希禪修中心，作者必須讀誦「羯摩語」（kammavācā），並在剃度儀式上擔任指導師。有時候，要剃度的人實在非常多。在喜鐵希理事會（Hitesī Board）資助的剃度儀式裡，要剃度的人超過一百位。爲這些人念羯摩語並指導他們是最累人的部分。大多數的早上，我的喉嚨是沙啞的。用沙啞的喉嚨讀誦羯摩語，非常累人。[343]要不休息地一直讀下去，也是很累人。夜晚時，必須爲新比丘說明戒律，也不是輕鬆的事。有許多事要教他們，如何穿下衣、上衣，如何拿缽、如何決意他們的物品等等，這並不容易。在肚子餓的晚上，我更是覺得精疲力竭。我無法說是否這是因爲西亞多很信任我，但是，他確實給我許多職責。

當作者的恩人——送我到西亞多地方的唐奇山西亞多（Tankyi Mountain Sayādaw），來馬哈希禪修中心時，他告訴西亞多作者的心願：如果可能的話，希望職責少一些。西亞多像這樣對唐奇山西亞多說：「我想把這些職責交付給我信任的人。我要精通基礎事物的人來經手這些工作。」我不得不注意看，在唐奇山西亞多和西亞多談話之後，我的工作是否會少些。並沒有。西亞多仍繼續要我做。[344]

虔誠

有一次到若開邦（Rakhine state），我們到焦飄鎮（Kyaukphyu）去，西亞多要我們公開演說。我談大信徒達米卡（Dhammika）。對作者來講，要說個完整的演說是很難的，我必須記下達米卡故事裡的巴利文句。我為他們說了比較多的「多肉的」故事而非「多肉的」法。西亞多不習慣用「多肉的」故事來開示，他大量地談論法的「肉」。讓人獲得法的精華的開示，比給予令人愉快的開示，還要來得困難。

當我結束開示時，西亞多說：「我有這麼多話要說，多到不知要說什麼」。

我想：「哦！我的困難是，我沒有足夠的東西要說。相反的，西亞多的困難是因為他有太多東西要說。我們的差別多麼大啊。」

當然，我們是不同的。他練習了多久啊！人們不是說「熟能生巧」嗎？我間接聽過西亞多說的一句話。西亞多有個行程，要去城裡演說。穿好他的袈裟後，西亞多等著來接他的車子。等待的時候，他看著他將會談到的佛典。我聽說，當他在看佛典時，他說：[345]「看著巴利文的翻譯，我覺得自己像是一個被拋棄的男子，在看到一個女孩走過來時，才跑進房間裡閱讀如何獲得芳心的書。」只有在演說之前的片刻，他才有時間看他要談到的內容。這一定是因為其餘的時間，他忙著小參等等的事情。

他們說，有一次馬哈希西亞多叫西亞多去「坎度雷法堂」

（Kandawlay Pomye Dhamma hall）開示。到了要開示的那一天　，他發燒得很嚴重。因爲病得這麼厲害，他的弟子請他不要去。不過，西亞多不同意，他不希望留給人家那樣的印象，認爲他想違背馬哈希西亞多要他做的事。

「我不在乎發燒。我會前往，然後開示。」他不只是有一點發燒，聽說他的體溫高達華氏 103 度。車子抵達，來接他去開示。他的弟子和在家侍者還叮嚀來接西亞多的司機：西亞多發燒了，不要讓他在有風的地方開示。當他到了要開示的地點，那是個空曠地區，哪裡能讓他避風呢？他們說，他就在那無法避風的地方，帶著高燒講了很長的時間。我不知道在他一生的開示中，遇到多少次像這樣的困難。如此地練習過無數次之後，西亞多的說法能力變得非常強。他真的能夠說，他有太多東西要說，以至於不知從何說起。[346]

只以耐心

回到我曾住過的地方，對作者而言是沉重的負擔。我並無動機要重拾我曾擔任過的職責，我在心裡一再地告訴西亞多這一點。無論西亞多叫我回來與否，我想要說的事一直在心裡浮現著。我不知道，過著西亞多說的那種「在酷日下切岩石」的生活，如何會有好處。光是想像我想說的事，我就覺得很難過。然而，我不得不想，按照他的希望、他的先見之明來做，會比按照我自己的心願來做，更有利益。

西亞多習慣在星期六來雪麥功森林中心開示說法。雖然七月(Thitinkyut)黑分二日不是期六，而是星期二，但是因爲在星加坡弘法的沙亞多鄔槃亮薩米（U Paññathami），以前曾到過雪麥功森林道場一次，他想要趁他回去新加坡之前，在還不忙的時候，來中心再看一下。這是爲何西亞多和鄔槃亮薩米一起在星期二來到森林道場的原因。西亞多讓新加坡西亞多（即鄔槃亮薩米）不透過翻譯，用英語直接爲外國禪修者開示。[347]西亞多則四處巡視檢查正在建築中的設施。新加坡西亞多也如他所願的，四處看了看。

到晚上六點，西亞多仍未回去仰光。在他將離開的時候，他問輪流照料中心事物的瑪吉盈（Ma Kyi Win）和瑪婷婷翁（Ma Tin Tin Aung）過得如何、工作如何。姨姪兩人回答說她們的情況很好。

西亞多問瑪婷婷翁：「爲什麼情況很好呢？」

她答不出，只是沉默。

西亞多說：「因爲妳們有耐心，能夠設法確保每一件事都順利，不是嗎？」

瑪婷婷翁說：「尊者！就是這樣。」

然後，西亞多繼續說：「有些事情會壓制人善良的特質，像是別人的指控。如果對這事沒有耐心，它經常會破壞一個人的良好特質。我們必須對別人的指控有耐心。如果我們對它們有耐心，而不是被它們破壞，我們的好特質才會增長。

另一個是責罵別人的人。這也會破壞人的美德。然而，有耐心的人不會被破壞，所以我們也必須要對那人有耐心。

另一個是冷熱天氣的不舒服。我們也必須對此有耐心。如果我們對它沒有耐心，它常會破壞我們的美德。

另一個是如毒蛇這類的危險。我們也必須對牠們有耐心。另一種是粗野、不禮貌，人不喜歡聽的言詞。我們也必須忍耐這個。能夠忍耐這些的人，其美德不會被破壞，反而會增長。

這個修習，稱爲 adhivāsana-khanti（耐心之堪忍）。[348] 它的根本意思是忍耐某事。當人遇到需要忍耐的事時，不轉身、不否定也不排斥，只是克制自己。這就是 adhivāsana-khanti。

另外，有從節制的智慧而生起的耐心，也有透過禪修而培養出的耐心。透過禪修而培養出的耐心，較從節制的智慧而得的耐心，更爲強大。

不期待別人對自己有耐心，我們必須自己對別人有耐

心。耐心對自己和他人都有好處。耐心是非常神聖的，只有尊貴的人能夠有耐心。我們必須這樣思惟來培養耐心。因爲每日修習 Satipaṭṭhāna（念處）而具備心的力量的人，能夠輕易地忍耐這些事。有了這種對事情的耐心，人對任何事都可以感到滿意。」

不只瑪吉盈（Ma Kyi Win）和瑪婷婷翁（Ma Tin Tin Aung）在聆聽西亞多的教誨，還有瑪索因盈（Ma Saw Yin Win）、姆塔羅（Muttara）的瑪普娜強達（Ma Puṇṇacandā)、（尼泊爾的）瑪寧瑪拉亮尼（Ma Nimmalañāṇī）、瑪楠（Ma Nan）、鄔鐵緬（U Htay Myaing）和其他在中心工作的人，都一起在聽。西亞多正給予大家教誡，每個人都沉默、雙手合十在胸前，注意地聽著。雪布西亞多・鄔南達（Shwebo Sayādaw U Nanda）也在作者前方聆聽著。西亞多的教誨，似乎強化了我們的心靈力量。在他生命的旅程上，必定曾多次經歷過這類挑戰他的耐心的事。西亞多顯然是憑個人經驗，而誠懇地說出這段話。從個人經驗而說的話更有意思，缺乏個人經驗的話就像是沒有鹽的食物，乏味。總之，西亞多說：「只有快樂的人，才能爲這中心做這類的工作；受苦的人無法做這工作。」[349]他繼續解釋「快樂的人」的意思：「無論是男人或女人，具有 saddā（信）、sīla（戒）、慚（hīri）、愧（otappa）、多聞（suta）、捨（cāga 慷慨）和智慧（paññā）的人，就是快樂的人。」

在想到他們自己的生活時，中心的這些工作人員會有多快樂呢？極爲快樂。西亞多的話有多令人高興呢？他們最知道。抬頭看著他們的臉，我想到月亮老公公的滿月光澤。他

們可與老公公的光澤比美。

西亞多關於耐心的教誨，比綜合維他命還帶給作者更多的力量，不管是身體上或心理上。因健康因素而在休養中的作者，正服用著藥來調整身心的狀況，雖然從那些藥裡獲得應得的力量，但是，我從西亞多的教誨中得到更多的力量。

西亞多說完話後，轉頭問我說：「鄔達米卡，你需要更多的藥嗎？」

我回答：「尊者！不需要了，已經有了。」[350]

O.K.

在作者爬過的山之中，最高最難的爬的山，是克倫邦（Karen State）巴安鎮（Ba An Township）的魏卡平山（Zwekapin Mountain）。那次的克倫邦之行，是西亞多還在馬哈希禪修中心時，多次國內弘法之旅中的一次。我們住在巴安鎮的美寶馬哈希禪修中心（Mebaung Mahasi Sāsana Yeiktha），在巴安時，西亞多和潘卡撇西亞多都有開示。當時西亞多的年紀已屆七十。那時候，現在稱爲比林西亞多的鄔槃亮迪帕 (U Paññadīpa)已成爲馬哈希禪修中心的資深禪師（Nāyaka）。那時的在家侍者是毛欽毛鐵（Maung Khin Maung Htay）。

和西亞多一起來的我們，包括潘卡撇西亞多、比林西亞多和作者，全去爬魏卡平山，西亞多也去。西亞多原本無意要爬山，但看著我們大家，受到了鼓舞，他也想要試著去爬看看。一起出發的，除了和西亞多一起的比丘、沙彌之外，爲了讓西亞多在需要時有個攙扶，還加上護衛西亞多上山的在家居士，他們都跟在我們後面。大約是早上九點，大家開始登山。我們三位比丘一路加速走在前頭，西亞多只是照正常步伐行走。[351]西亞多相當豐腴，而且他再三年就七十歲了，我心想，他的身體怎麼可能可以一直跟隨他的心，去要去的地方？儘管如此，因爲他仍然能夠爬到約七千英呎高的魏卡平山山頂，你必須說，他的心要去哪裡，他的身體仍能跟隨得上。

爬魏卡平山是體力的大考驗，有些地方相當陡峭難行，

有些地方可休息喘口氣。戒臘高的潘卡撇西亞多，有說法師頭銜，他開始做一首小詩，內容是將登山時經過的地方，比擬於內觀智的進展。晚上開示時，他用了那首詩。雖然潘卡撇西亞多和比林西亞多已年過五十，但他們都能登上魏卡平山，沒有什麼困難與疲累。至於作者，因爲我無法持續走，我必須彎下來用雙手輔助，手腳並用地前進。即使將近七十歲的西亞多，也不需要像作者那樣，手腳並用來爬山。不過，他在上山和下山時都有嘔吐，令人心疼。

儘管他自己受苦，西亞多仍關心地問我：「鄔達米卡！你的呼吸不是很順，你還好嗎？你真的能夠繼續走嗎？」我們在十二點前到達山頂，全都有吃點東西，可憐的西亞多，無法吃，躺下來休息了。休息一段時間後，我們便下山。上山是一條路，下山是另一條。西亞多在山頂的紀錄簿上登記了一筆。

年近七十，西亞多爬魏卡平山，當作健康測試。結果O.K.！[352]

圖書館

西亞多收集了許多書，各式各樣的書，他有系統地安置它們。圖書館學的專家來照顧這些書，按照主題整理，書背貼有號碼，每一本書都蓋有他的政府法師級考章和切提央伽那教理考章。作者身旁的是《解脫道上》（the Path to Freedom），這是西亞多的書，它蓋有一個戳印："Cetiyaṅgaṇa Paritatti Dhammācariya Gaṇavācaka U Panditābhivaṃsa, Yangon Cetiyingaṇa Paritatti Association: 1314"。從這個戳印，我們知道西亞多在緬曆一三一四年（西元 1952），通過切提央伽那法師級考試（阿毘旺薩級）。另一個戳印是政府的法師考章："U Pandita, Sāsana Dhajasirīpavara Dhammācariya: 1313"。從這個戳印，我們得知西亞多在緬曆一三一三年（西元 1951)通過政府法師級會考。額外地，他還以優異成績獲得緬文文學士（Myanmar Gounhtu section）的文憑。

西亞多很敬謹地對待他的書，也要別人這麼做。他不喜歡書被折彎或內頁被折到。常用的書他有許多套，如《簡明緬語辭典》（這是鄔雪翁（U Shwe Aung）的佛教辭書）、 巴利三藏、注釋書、疏鈔、《智慧的故事》（一套緬文童書）等。[353]他讓在家助理在買書前，檢查並確定書不缺少任何一頁。當他的弟子買書時，他會問他們是否知道如何買，如果不知道則教他們。

在西亞多的圖書館中，有各種不同類別的藏書。和三藏相關的書藉，巴利三藏、注釋書、疏鈔等，部帙甚多。巴利

三藏放一區，注釋書放一區，疏鈔放一區，馬哈甘達詠西亞多的書放一區，馬哈希西亞多的書放一區，英文的書放一區。所有的書，都依種類而放在不同區。

那裡有完整的巴利三藏，也可找到梵文和印度文的書。有各領域的緬文書，像是健康類、故事類、雜誌類等等。有許多的英文書，如倫敦巴利聖典協會出版的書，他說，那些厚重的英文書全部加起來，也許值一部汽車的價錢。有韓文和越南文的佛法書籍。除了緬文書外，也有孟文（Mon）及緬甸其他民族語文所寫的書。西亞多每月會收到《時代雜誌》、佛教雜誌和科學期刊，他很細心地閱讀、學習並保存起來。西亞多爲一些書加上皮套或塑膠套。閱讀的時候，他使用眼鏡。在晚上閱讀時，他習慣使用檯燈。如果他在讀書時說話，他會從眼鏡的頂端上方看人。西亞多閱讀廣泛，因此他的開示、談話、思想、決定，會利用他讀過的文獻，其中不乏書本裡的點子。西亞多是愛書人的典範，書本是西亞多的好朋友。[354]

快樂

西亞多抵達雪達功森林中心約中午十二點。當到達時，他坐在齋堂的椅子上。他著裝完整地坐在那裡，未換掉正式的袈裟穿法。太陽很熱，齋堂的鍍鋅不鏽鋼屋簷，熱輻射並非不少。在西亞多附近，坐著比丘鄔南達（U Nanda）、作者、鄔鐵緬（U Htay Myaing）和荳索因盈（Daw Saw Yin Win）。西亞多不用「阿蘭若」來稱呼雪麥功教法禪修中心（Hse Main Gon Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha），這是因為它不是律典定義的「阿蘭若」。 中心靠近貝飄道村（Be Phyu Chaung），所以，西亞多使用「森林中心」這個稱呼。看到果園、花園、林地丘陵、橋、淨水系統，水井、池塘和中心的種種設施，我不得不感到高興。爲實現這一切，領導大眾努力的西亞多，一定更感喜悅。

布施者捐了許多種類的果樹，所以這裡有多樣的果樹，花的品類也繁多。農業部捐贈樹木和花株，如此給花園的布施，讓人不由得說「善哉」。建造橋樑、挖蓄水池、捐淨水機、捐小木屋的布施者，日夜都在長養善功德。[355]

西亞多說：「以善的特質與行爲，建造果園、花園、林地丘陵、橋、淨水系統、貯水池、種種設施的人們，將投生於天界。他們的善功德日夜都在增長。 」

這些是佛陀的話。每次西亞多看著這些設施，便長養了他的善心。顯然的，依於西亞多置他人快樂爲首位的慈心，當他看見別人快樂時，他便充滿善行的喜悅。

西亞多繼續說：「是的，這是會到來的物質快樂。但是，法的快樂更好，我們必須試著也充滿這種快樂。」

聆聽法語的人談論著：「西亞多的法語真是絕妙。」[356]

成功的醫師

醫師們經常和西亞多來雪麥功森林中心。

西亞多常會問說：「如果你想要量我的血壓，可以。你不量嗎？醫師。」

他們說作者有高血壓。他們問：「您幾歲？」

當我回答「四十五歲」時，他們告訴我：「不要吃油膩的食物。」

第一位醫師指示我一個月後再去量血壓。他說：「您有高血壓的高風險。」因爲後來另一位醫師，在尚未滿一個月的期限之前便和西亞多來到中心，我那時就再次量了血壓。她仍然說是高血壓。她問我年紀並指示我遠離太鹹的食物。她是位女醫師，叫作瑪菈恬（Ma Hla Thein），從英國回來。她說，她和莫索因盈同時間跟隨西亞多禪修。

西亞多告訴瑪菈恬醫師，給我任何我需要的藥。她說：「不需要藥。」「他的血壓不是非常高。」

西亞多說：「用禪修和它作戰吧。」[357]西亞多見過人們用正念禪修治好高血壓的例子，所以他敦促作者在自己的禪修上用功。

西亞多對瑪菈恬醫師說下列的話，就如他對其他醫師說的一樣：

「 “Vejjasippaṃ mettāpubbabhāgaṃ sattānaṃ hitapaṭisamyuttaṃ” ——醫療工作要帶著慈心希望病人健

康，要關心眾生的利益。」(《律・大品》注釋書，頁 396)

西亞多習慣用這些話來勸誡醫師，不要只追求金錢，而要帶著善意與慈心來做他們的工作。

「治療病人時，請帶著慈心希望他們的疾病痊癒，以病人的福利爲目標。慈心的醫療是崇高的工作，具有這種崇高態度的人，能夠帶著慈心做這種醫療工作。爲他人的快樂而努力的人，自己也會獲得快樂。這工作很崇高、很好。」西亞多這麼說。

和瑪拉苹說話時，西亞多並未繼續談到他常和其他醫師說到的話：「在佛陀時代，耆婆醫師行醫時，是這樣帶著慈心。他醫治病人的時候，是以病人的利益爲優先。結合他的善意、慈心和醫術，他的治療很成功，他的藥很有效。用現代的語詞，你可以說，他可以開出有效的劑量。許多醫師有相同的醫療知識和可使用的藥，但是，治療疾病的能力卻不同。治療時，帶著慈心希望病人健康快樂，會讓藥物更有效用。所以，希望你能夠效法慈心的耆婆醫師，而不是做一個爲了錢的醫師。[358]願你成爲現代的耆婆。願你追隨耆婆的傳承。」

聽到這些話時，我不得不欣賞它們，因爲這個教誨對醫師很有用。西亞多知道醫師的本質，大多數的醫師，工作是爲了賺錢。西亞多不要那些成爲他信眾的醫師，工作只爲了賺錢，他要他們做一位慈心的醫師。西亞多給醫師一個榜樣，讓他們效仿，他和他們談醫師的治療風格。耆婆是醫師界的超級名星，是佛教世界裡最卓越的醫師，跟隨他的傳承而成爲現代耆婆的人，也許無法有他的精湛醫術，但是可以

努力加強他們的慈心，像耆婆一樣。如果他們能那樣做，他們會了解西亞多說的，開出有效劑量的意思。[359]

貓的腳趾

西亞多來雪麥功班迪達道場森林中心時，他習慣坐在法堂一樓的椅子上休息。椅子前方，放了一張桌子。這次，西亞多來作星期六的開示說法，他從下午兩點講到三點，地點在法堂的二樓。開示結束後，他下來到一樓。椅子前方的桌子上有隻大貓在睡覺，看著這睡著的貓，西亞多感到有趣。那時，他對身旁的口譯者，鄔棉濤(U Mya Thaung)說：「我將在這禪修中心養小動物，我會從牠們小的時候便開始養，如此牠們將能彼此和睦相處。」然後他問說：「鄔緬濤，那隻貓的腳掌有幾只腳趾？請去算一下。」

鄔緬濤看起來似乎也喜歡那隻貓，他抓起貓的腳掌算了一下，回答：「尊者！有四只腳趾。」

坐在一旁的作者，忍不住想爲什麼西亞多要叫他算腳趾。就在我覺得奇怪時，從西亞多那兒傳來：「在佛陀時代，有一個富人，名叫畢拉拉帕達卡（Biḷālapādaka）。」[360]

聽到這句，吸引了我的注意。這畢拉拉帕達卡的故事出自《法句經注釋書》的〈罪品〉。以前在準備達馬聶久考試的時候，我必須學習它的內容。開示時若談起這故事，我會稱這爲「雖然小，但不要小看它」。無論是我過去學習它時或用它開示時，我皆未能完全掌握它的名稱的意思。我只是大略知道。當西亞多把算腳趾和這畢拉拉帕達卡的名字放一起時，我明白了。

西亞多解釋：「巴利文 biḷāla 的意思是『貓』；pādaka 的

意思是腳趾。叫作 Biḷālapādaka 的富人，他在布施時，是用手指抓出一把米粒、豆子或其他東西來布施。走在比丘僧眾之後的在家侍者，會接受供養比丘的物品。當他們來到那富人的家時，他出來並用手指從米罐抓出米粒來布施。做其他供養時，他也是如此。油也是，他將杓子底部浸入油桶，然後布施那從杓子上滴下來的油滴。

這富人心想：「如果在家侍者想要布施，他應該自己去做。為什麼他非得求別人布施不可？」他變得不喜歡那侍者，並用這奇怪的方式來布施。這侍者曾聽過佛陀說的話：「親自布施的人，將在每一世都富有。鼓勵別人布施的人，也將有許多的好同伴。」因此，他擔任比丘托缽時的淨人，這將會讓他擁有許多財富和朋友。這侍者拿了富人的施物，並將它們放在不同的碗裡。由於侍者這不尋常的舉動，那富人擔心他會在大眾面前羞辱、貶損他，所以僱了密探跟蹤那侍者。[361]

這侍者其實是帶著善意在做事。來到煮飯菜的地方時，他把米、油、豆子和其他布施物，放在各自的容器裡。他是帶著這樣的心意：「願布施者獲得大利益。」隔天當侍者將布施物供養給以佛陀為首的比丘僧團，並宣讀出布施者的名字時，那富人隨身帶著匕首，心想如果侍者宣讀他名字時有一點羞辱他的意味就要殺了他。那侍者並沒有如富人所預期的那樣做。

那侍者說：「諸位尊者！我做這工作所懷抱的心意是：『願一切的布施者，無論布施大小，皆獲得廣大的利益。』」這富人知道自己的錯誤，敬重起這侍者的崇高心意與如理的

思惟，並向他請求原諒。

佛陀說到，我們不應該去輕視小小的善行，認爲它們沒有利益。就像從屋簷落下的水滴最終會裝滿一大壺水，同樣的，智者也是一點一滴地累積善行，最終充滿了善功德。那富人如實地觀察他身心所發生的身心現象，歷經不同的觀智，並成爲一位預流者（sotāpanna），關閉了通往惡趣之門。

西亞多說：「這故事裡的侍者，他的如理思惟多麼令人讚歎！多麼有助於合睦共處！而富人得到了多少的利益！如果我們用如理思惟來思考小布施，它將會變成大布施。如理思惟的力量非常強大。」

西亞多對於在他前面桌子上睡覺的貓的想法，非常有趣且值得記下。我曾想知道 Biḷālapādaka 這巴利字的確切意思。現在，這願望達成了。我該感謝那隻貓、西亞多還是鄔緬濤呢？[362]因爲他們三個聚在一起，我才能夠了解那巴利字的意思，我必須感謝他們三個人。[363]

悲心與智慧

資深禪師（Nāyaka) 傑亞瓦提西亞多・鄔沙沙那（Jeyyavatī Sayādaw U Sāsana）將從英國回來。必須派一個人去接替他。西亞多選了鄔因達旺薩恰（U Indavamsācā）。西亞多希望德國比丘鄔維爲卡南達先去那裡，直到鄔因達旺薩恰去到英國。然而，鄔維爲卡南達並不想去。鄔維爲卡南達顯然很苦惱，因爲即使不想去他仍必須去。由於生病了，他沒有來向西亞多致敬。因此，鄔南達和作者去告訴他，西亞多所說的話。

「我們比丘，要將佛陀在佛教早期所說的這些話，好好謹記在心：

『“Caratha bhikkhave cārikam bahujanahitāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānam.” ——諸比丘！去旅行吧！（爲了獲得知識？不是的。）爲了眾人的利益，爲了對世人的悲憫（適切的情感），爲了人、天人的利益與快樂。』

在這裡我們看到“anukampā”這個字，字義是「適切的情感」。這是希望世人能獲得利益並滅除痛苦的欲求。這的確是合宜的情感。

我們必須培養這種適切的情感。菩薩具有極深切的情操—— mahākaruṇā，大悲。如俗話說的：「大象的腳有自己的寬度，老鼠的腳也有它的寬度。」[364] 也許，人不會有像菩薩那樣非凡的情操，但是他必須盡可能地長養那樣的情

操。一開始，它會很小。當我們開始培養它時，它會成長，這就是我們的修行。

在追求他人的利益之時，僅有悲心是不足夠的，也需要智慧。若僅有悲心而缺乏智慧，人會分辨不出對和錯；若僅有智慧而無悲心，某些行爲往往不會帶來〔他人的〕利益。因此，悲心和智慧都是需要的。

我們比丘應兼具智慧和悲心。每一位比丘皆必須培養這種適切的情感——悲心，也必須努力培養分辨的智慧。

佛陀以悲心對待他的信眾，依智慧而不對他們生起執著。我們比丘，作爲佛陀的弟子，也必須接觸在家信眾、與在家信眾往來。我們與信眾接觸、來往所需的心態，就是悲心。這就是佛陀的教導。這話非常神奇。要同情信眾，要希願他們沒有痛苦；不應執著信眾，而應運用智慧對他們保持無執著的態度。這些是很精湛的話。

如果我們每個比丘，在爲佛教與世人的利益而工作時，能夠培養這種態度的話，那就太好了。這會非常有幫助。」

西亞多的話，非常珍貴。任何希望從事利他工作的人都必須兼具悲心與智慧。只有悲心，或只有智慧，都沒有辦法從事利他工作。唯有兼具二者，才能夠追求他人的利益。[365]

喜悅的臉

最近，一位名叫卡莉姆絲卡琪（Kalimus Kalchi）的美國禪修者來請求西亞多允許，幫她剃度爲戒女。西亞多同意了。她的出家法名是「維拉亮尼」（Vīrañāṇi）。這是她第二次出家，她第一次出家是在仰光的雪達功禪修中心。西亞多再次給她第一次出家時的法名，西亞多用英語解釋「維拉亮尼」的意思：「有勇悍智慧的人」（one who has brave wisdom），瑪維拉亮尼很喜歡她的名字。她已在班迪達森林道場以在家的身分禪修了月餘，穿著戒女的袈裟，頂著發亮的光頭，她向西亞多頂禮，雙手合掌在胸前跪坐著。西亞多向她說了這些話：

「像現在這樣穿著衣袍，只是取得外相而已。只有外相並不夠，還必須有實踐，也就是戒、定、慧的實踐。以持八戒的在家身分練習禪修，這是取得實踐。現在妳是戒女，妳必須同時取得外相和實踐。

在佛陀時代，一位遊方沙門對佛陀說：『尊者瞿曇，你和你的弟子用出家者（pabbajita）的名稱，我捨棄了世俗事作沙門，也是出家者。』[366]

佛陀回答：『哦！沙門，對於只取得出家者外表的人，我不稱爲出家者。只有已經取得消滅煩惱敵人的實踐方法的人，我才稱爲出家者。』世人希望，佛陀用稱呼有德者的名稱來稱呼自己，因爲他想要被稱爲是出家者（pabbajita），所以他才那樣說。

瑪維亮尼！取得了外相與實踐，按照妳的法名，以妳勇悍的智慧攻擊自己內在的煩惱敵人吧。

妳要再次受戒嗎？」

「尊者！是的。」

「那麼，唸 namo tassa …」

她以國際音唸誦巴利語，向佛陀致禮三次。西亞多並未帶領她唸誦。然後她以國際音唸誦三歸依的巴利語。最後，她自己唸誦八戒。大多數的緬甸佛教徒不知道 “namo tassa” 與「三歸依」誦文的意思。瑪維亮尼知道。真的，每個緬甸佛教徒應該像瑪維亮尼那樣，努力學習 “namo tassa” 和「三歸依」誦文的意思。

緬甸佛教徒不可能每個人都知道八戒的意思。不知道的人，數量不會是少數。他們唸巴利語來受八戒，但是只有一些人知道它們的意思。相對的，這位美國戒女，不僅能夠誦出八戒，也知道它們的意思。她不僅知道，也能親身將它們付諸實踐。每位緬甸佛教徒應該像瑪維拉亮尼一樣能夠誦出八戒並去了解它們。

當她誦完八戒時，西亞多要她跟著西亞多唸：“idam me sīlaṃ maggaphālañāṇassa paccayo hontu”，然後西亞多說：“appamādana sammādehi”。[367]

她說：“āma, bhante”。

西亞多問她說：「妳(住)在這裡有沒有任何困難之處？」

她說：「在我房間裡有許多的小螞蟻。」

「努力去除煩惱蟲這可怕的內在威脅，更爲重要。」

「尊者！是的。這是實在的話，是善說。我會努力。」

取得外相和實踐，瑪維亮尼的臉龐綻放出喜悅的光芒。[368]

森林的花

西亞多盡可能地來雪麥功森林中心。當他來時，他總是在中心四處走走，照料種種的事務。到處巡視的過程中，他偶遇樹林中花團錦蔟的小花——紫羅蘭。

他說：「這些花這麼漂亮，如果能好好收集、種植，會很棒。」「這些野生的花很漂亮，但是它們的花粉常讓人們過敏。像美國人等的西方人，有人會對這花粉過敏。」

西亞多就這偶遇的森林小花而談到西方人，然後，他繼續談他從三藏獲得的知識。

「在巴利佛典中，它稱爲 tiṇapupphaka roga。意思是『由於草、花而生的疾病。』長老巴庫拉（Elder Bākula）在過去某一生做爲隱士，和他的弟子們住在森林。他的弟子有過敏反應，就是 tiṇapupphaka roga。他用合宜的根和葉子當藥物，治療他們因吸入花粉而產生的疾病。後來他們的病好了。」

「因爲這治病的善功德，那隱士在佛陀時代成爲長老巴庫拉，他從未生過病，[369]連最輕微的咳嗽也沒有。最輕的病都沒有了，更不需說那較嚴重的病，他就這樣無病痛地活到一百六十歲，八十年當居士、八十年當比丘。他的一生沒有一件事讓他痛苦，他被稱爲佛陀一切弟子中「無病第一」。

對於遭受病苦與短壽的人們，長老巴庫拉是一個很好的啓示。如果我們想要像他一樣長壽、健康，我們必須布施醫

藥。」[370]

老老師鄔佩辛

他們說西亞多的父親稱英語爲「狗話」。似乎他很討厭英語，認定英語是狗話，所以沒讓他的小孩學習英語。雖然他不讓小孩學，但是他自己會說。幼時的西亞多，毛棉漢沒有機會學習英語，直到他以比丘的身分在再卡杉寺時，他才開始學習。他的英語老師，名字是鄔佩辛（U Hpe Thin），住在再卡杉寺不遠處，西亞多必須到他家裡去上課。之後，只要有機會，西亞多總是繼續學。我相信，如果西亞多盡全力，他將能夠直接用流利的英語開示說法，這是因爲我了解到西亞多有多麼聰明。

老老師鄔佩辛和鄔班迪達昆旺薩有一個協議：「無論我們誰先達到證悟，必須告訴對方。」鄔佩辛是兩人中較早到馬哈希禪修中心禪修的人，他勤奮地修習，變得精通。因爲對自己的修習很滿意，當他回家時，[371]依據他們的協議，他告訴了鄔班迪達昆旺薩他所有的經驗，他希望西亞多也去馬哈希禪修中心禪修。在鄔佩辛的推薦之下，西亞多於 1950 年到馬哈希禪修中心禪修。

如果老老師鄔佩辛仍然健在，看到現在的西亞多——或者，也許他能在他下一生看到西亞多——他會有多麼高興！也許他不會再次見到西亞多，這多麼讓人難過。如果要把西亞多從以前到現在修習的 Satipaṭṭhāna（念處）加總起來，從最初老老師打動他去禪修的那次開始，那將會是一座善行的大山。如果你試著收集他透過在國內外教學而給予人們的法的禮物，那也會變成一座大山。從 1950 年開始，西亞多

修習念處已經四十六年了。1955 年，他再次密集禪修之後成爲禪修老師，至今爲止，他教導禪修已四十一年。[372]

不死藥

星期六（Thitinkyut 緬曆七月的白分十三日）西亞多到雪麥功班迪達道場森林中心開示說法時，美國戒女瑪薇莎達亮尼（Ma Visadañāṇī）（她的俗名是蘭希(Nancy)）也一同前來。雨季開始前，我在仰光雪達功禪修中心遇到她。約兩年前她來禪修時，我也曾在仰光中心遇過她。今年雨季她來到仰光中心時的相貌，與兩年前的相貌相較，非常不一樣。如俗話說的：「趨向老、病、死，人類非永恆。」她的相貌透露出歲月的痕跡，外形顯老，皮膚粗糙、鬆垮。這兩年她已領會了老苦的真理。第二次遇見她，我在她臉上看到老的真理，我生起了 saṃvega（對苦的領會）。

然而，在雪麥功森林中心再度見到她時，她的容貌卻是比兩年前更加明亮，她似乎更年輕了。因為她穿著戒女的衣袍，這肯定為她增添了光采，她的容貌更好看，更加莊嚴了。我這回所見到的她，臉龐流露出 Satipaṭṭhāna（念處）的力量。看著她的面容，我不得不感到訝異。[373]我發覺自己在猜測她雨季三個多月來的修習狀態。

在法堂的一樓，她正把她要捐贈的藥物拿給荳索因盈。這時候，西亞多走了過來。他坐在椅子上說：『薇莎達亮尼！所有妳獲得的法，將會因為妳不再觀照而消失。』聽到西亞多的話，我無法不認為，我依她的面容評估她的法很強的想法，是正確的。

作為口譯者的鄔棉濤（U Mya Thaung），翻譯西亞多以緬語問她的問題：「妳沒有隨身帶著妳的不死藥（deathless

medicine）嗎？」我不能說，瑪薇莎達亮尼是沒聽見、還是沒聽懂，她請口譯者再說一遍。當鄔棉濤譯作「不死藥」（no death medicine），她了解、微笑且領會了。

然後，西亞多繼續說。是該說的時候。

西亞多說：「“Appamādo amatam padam”。Appamādo（不放逸），是避免不善行的努力，以及造作善行的努力。這是證得不死涅槃的要因。Appamādo（不放逸），也稱爲 Satipaṭṭhāna（念處），是不死的藥。」

瑪薇莎達亮尼笑容盈盈，像是在和風中飄舞的旗子。瑪薇莎達亮尼是修習 Satipaṭṭhāna（念處）的人，她是禪修者，她正在服用不死藥，她必定領會爲何西亞多稱呼那她正在修習的 Satipaṭṭhāna（念處）爲『不死藥』。涅槃確實是不死。在涅槃裡，沒有老，沒有死。在涅槃裡，沒有生、老、病、死。它的本質是寂靜的。爲了到達那寂靜，我們正在修習 Satipaṭṭhāna（念處），這不死的藥。[374]

西亞多似乎想要用這樣的話來激勵她：「瑪薇莎達亮尼！妳的觀照現在不見了。妳捐贈的藥，會盡它們所能地避免痛苦和死亡；但妳正在修習的 Satipaṭṭhāna（念處），才能幫助妳不再衰老，不再痛苦，不再死亡。當妳住在班迪達道場森林中心時，努力服用這 Satipaṭṭhāna（念處）的藥吧。」

索書處：

1 台北市敦化南路一段 314 號 5F 之 1

電話：02-2700-7028

2 高雄縣大樹鄉井腳路 111-19 號

電話：07-6520551